



◎ 喻闽喜 著

中国古文化 环境身心学

——易经 堪舆 古文化心理探秘

江西高校出版社



自强不息
 天行健君子
 乾坤福地
 地势坤仁者
 厚德载物

壬戌歲夏月有周子年順書



中国
 古文化
 环境身心学

▲ 水关砂 砂关水

孤峰之楼



前有路冲 大刀化煞





◀ 凤凰水口

▼ 凤凰笔架山



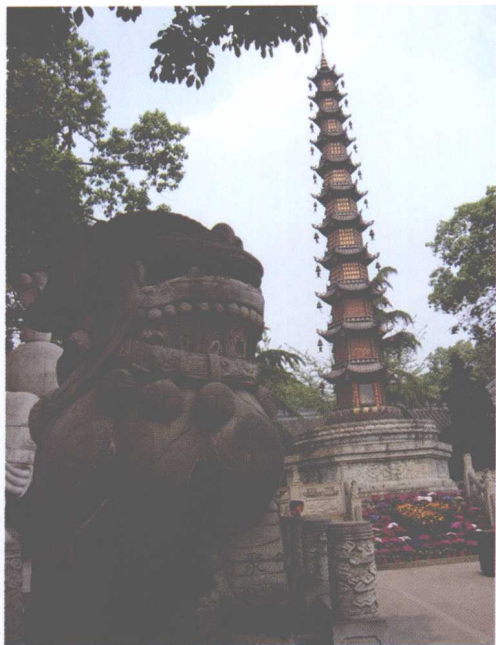
中国
古文化
环境身心学



▲ 好水生气山聚气

▼ 来龙去脉 弯环有情





◀ 吉祥物

▼ 玉带缠腰





▲ 青山绿水 风生水起

▼ 龙脉绵延





▲ 依山傍水话乡村

中国
古文化
环境身心学



▲ 乡村水口

序

喻闽喜先生和我相识多年,给我最深的印象,就是勤奋好学、锲而不舍的精神,实在令人钦佩。

世上没有“生而知之”者。一切学术成就,都是从勤奋学习刻苦钻研中得来的。喻先生除了对自己掌管的制药企业,一丝不苟悉心经营而外,还利用业余时间,孜孜不倦地研读周易,加之博览风水学等各类书籍,与大学期间所学的中医药专业紧密结合,形成了自己一整套新的见解。比如周易中的八卦、阴阳、五行,历法中的天干、地支与中医的脏腑经络学说之关系,中医的基础理论与勘舆学之关系,中国古文化环境学与现代身心学之关系等,本书皆有所论列,并采用了由远而近、深入浅出的笔法,剖析得十分深刻而详尽。

以我之见,此书付梓面世,将在传统医学界中,增添一朵新葩,为中华医学的进一步研究,提供可贵的启示。

和有力的佐证。对于业外人士而言,身处当今社会,百业发展迅速,行业之间竞争激烈,生活规律受扰,心理压力加重,夜不安眠,食不甘味,时常处于亚健康状态。如能参阅此书的相关章节,及时加以调理,进而重获强壮如初之体魄,实乃健身利民之幸事。

傅 琨

2007 年 1 月 11 日

自序

星宿一滴仙，落魄天地间。拥七情以入世，纵六欲而成俗。浑噩浪迹世井，悲歌泣血荒芜。白首觅一蜗居处，仰天长叹来时路。负剑少年游，邀月伴影舞。斯人独憔悴，下笔已千年。

自学校毕业以来，一直忙于工作，然而中国古文化总令我梦寐萦怀。

随着对生活实践的更多思考及对中医药学的更深接触，我慢慢发现古文化与国人命脉延续本身有着深刻的内在联系。以周易、阴阳、五行的古代哲学为总纲，到以人体自身为研究对象的祖国传统医学；再到以人们生长繁衍所处的自然环境为研究对象，以古代形而上哲学理论为指导的中国古文化环境学，其间的发展联系紧密相关，这也是人类发展史上为何只有中华文明从未消

亡,并能重新光耀,中华民族万世不衰,依然屹立于世界民族之林的奥秘之一。

“中国古文化环境身心学”是在中国古代形而上的文化哲学理论指导下产生的环境堪舆学,与现代医学生理学及心理学相结合而派生的一门边缘学科。中国古文化环境学俗称“风水学”,是国学精粹的一个有机组成部分,它贯穿于中华民族的整个生存发展史。现代学者多把中国古文化环境堪舆(风水)置于生态环境物理学科范畴加以研究。而古文化环境之学与祖国医学本是同根,在科技不发达的古代两者必不可少地掺杂诸多唯心成分,这是事实。但这些唯心成分不能简单地作为糟粕而抛弃,它积淀在国人心理深处,与心理学有着密不可分关联。所以,我认为,把古文化环境学与祖国医学及现代生理心理学放在一起考察,将能解开古代环境堪舆及中医医理的诸多奥秘。

古代哲学理论指导下的中国古文化环境学(风水),对于今人来说生疏而神秘。如不能对中国古文化环境学有个大致的认识,就根本无法理解中国古文化环境学与现代生理心理学的相关与暗合之处。有鉴于此,本书的第一章没有开宗明义阐述该学科的具体内容,而是从古文化环境学开始,期望读者能对古代哲学文化理论指

导下的中国古文化环境学有个初步的认识(环境对身心的影响主要以人们的住宅为主,而阴宅部分影响不大并有太多的糟粕,所以只是稍作简介)。有了这个基础后,再来理解“中国古文化环境身心学”。了解古文化环境学与现代生理心理学的相关与暗合;了解在现代心理学观照下古人的一些唯心论;了解在当今的科学发 展条件下如何发展中国古文化环境学,让它更好地为全人类造福,以达到我们研究学习该学科的最终目的。

第三、四章,我们又重新回过头来详细了解“气”的概念和《易经》、中国古文化环境学与中医之间的相互关系。因为“气”始终贯穿我们古代的哲学、中医的理论和中国古文化环境学,这也是我们现代人认为最为神秘和不可理解的部分。对此加深了解,对于我们更好地整体把握中国古文化环境身心学这个跨学科、通古今的新兴学科是不可或缺的。周易、古文化环境学与中医的相互关系是中国古文化环境身心学的最重要的基础与回顾。五、六、七章是中国古文化环境身心学在具体运用方面的说明与展开。出于这种思路,本书结构比较特别,所以略作说明。

由于本书所跨学科较多,恕笔者才疏,只能略将所学所思所想列出,为构建“中国古文化环境身心学”起一

抛砖引玉之功。

我的电子信箱:yuminxi101@vip.163.com. 欢迎读者
指正与沟通。

喻闽喜

2007 年 3 月

目 录

序 /1

自序 /1

第一章 中国古文化环境学/1

- 一 中国古文化环境学概述/1
- 二 中国古文化环境学定义/5
- 三 中国古文化环境学之形势派与理气派/7
- 四 当今学者对中国古文化环境学的定义/19
- 五 对中国古文化环境学的分析评价/20

第二章 中国古文化环境身心学概述/30

- 一 现代身心学在中国古文化中的影子/30
- 二 现代身心学基本理论与中国古文化环境学的联系/32
- 三 中国古文化环境身心学的主要目标/37

- 四 中国古文化环境身心学的研究原则/38
- 五 中国古文化环境身心学的基本观点/39
- 六 古文化环境学中的知觉和认知/40

第三章 中国古文化环境身心学之“气”论/48

- 一 古代哲学中的“气”/49
- 二 中医理论中的“气”/52
- 三 古文化环境学中的“气”/56

第四章 《易经》、古文化环境学与中医/63

- 一 《易经》与古文化环境学/63
- 二 《易经》、古文化环境学与中医的思维模式/66
- 三 古文化环境学与传统医学中的五行理论/70
- 四 八卦、天干、地支、阴阳、五行与脏腑经络/72
- 五 古文化环境学在中医基础理论中的影子/78

六 中医与身心学/84

第五章 古今住宅环境禁忌与身心学/90

- 一 古代住宅环境禁忌与身心学/90
- 二 现代民间住宅环境禁忌与身心学/97
- 三 古文化环境学中的应激与压力/110

第六章 古文化环境学中人的体质、性格与疾病的关系/118

- 一 体质的分类及其表现/120
- 二 不同体质之间的关系/122
- 三 气质类型及其相互关系/123
- 四 古文化环境学与身心健康/128

第七章 中国古文化环境身心学与亚健康/131

- 一 健康和亚健康/133

二	亚健康的成因与中国古文化环境身心学/134
三	亚健康的典型表现/137
四	心理健康标准/138
五	正确对待亚健康/142
六	亚健康状态自测/146
附录 傅琨老师的来信/151	
参考书目/155	

I

第一章 中国古文化环境学

一 中国古文化环境学概述

“笃公刘，既溥既长，既景乃冈。相其阴阳，观其流泉……度其隰原……度其夕阳，豳（音 bīn，今陕西旬邑一带）居允荒。”（《诗经·公刘》）

历史上最早记载环境堪輿的是《诗经》。先祖公刘为了寻找一个适合族人生息繁衍之地，不辞辛劳翻山越岭，察看流水土壤，观日测影分析阴阳。最终找到适于居住发展的风水宝地，为族人的壮大，周朝的建立打下了基础。

“故宅者，人之本，人以宅为家。居若安，则家代昌吉；若不安，则门族衰微。”（《黄帝宅经》）

住宅是人安身立命之根本，人人都想有个温馨的

家。安居乐业则家族兴旺吉祥,不能安居则门庭冷落家族衰败。中华民族能够生生不息,永远屹立于世界民族之林,这与古人的环境学思想息息相关。

天地间生活环境对人类的影响到底有多大?

有的人健康长寿,事业发达,家庭美满,家族人丁兴旺,万事顺心如意;有的人却体弱多病,事业停滞不前,婚姻失败,多灾多难。古代人们不能对此做出科学正确的解释,而认为是“上天注定”。

中国古文化环境学认为,人生于天地之间:

第一是命。出生在富豪之家或贫苦之家,不是我们所能选择的。

第二是运。运气好的时候,做什么事都成功,干什么都顺利,如有天佑。

第三是学习。靠自身的努力学习来改变命,如一朝金榜题名。努力学习提高自身素质以期提拔,或厚积薄发,抓住机遇。

第四是行善积德。社会规范论认为人类道德中的一个普遍准则是交互性规范。社会对个体行为有这样的期待,人们应该帮助那些曾经帮助过自己的人。另一方面,帮助别人不求回报的利他行为也是一种社会交换,其收益是自我价值的提高和焦虑的减少。所以多行

善做好事,广结善缘,心理状态特别好,做事易于成功。

第五是环境影响。以上四点与别人相比都不逊色,却发现自己总是落后于人,心烦不顺,就要看看生活所处的周围环境了。“穷理尽性以至于命。”(《易经》)古人认为可以通过推究天下的道理,完全了解人性,在中国古文化环境学的理论指导下改变周围环境,最终能改变自己或后代的命运。针对“宿命论”提出了完全相反的观点,还是有其积极意义的。

中国古文化环境学玄妙而神秘。在古代,人们认为住宅或祖先坟地的方向及周围的山、水等外在环境,能决定家人的祸福吉凶;只有虔诚地观察天象地理,顺应自然,求得富有生气之旺地或住或葬,才能使生者得到幸福,死者得以安详并庇护活着的后人。

让我们来揭开中国古文化环境学的神秘面纱吧!

居于北半球的中华民族始祖在狩猎时期就开始择优而居,选择避风向阳的穴居环境了,如北京人遗址。到了距今六七千年的原始农耕时期,开始定居,更有坐北向南、背山近水、聚落内功效区域划分明确的合理风水布局及设计了,如西安半坡遗址和姜寨遗址等。所以中国古文化环境学其实是一门处理方位的艺术,也就是选择一个优良环境,以供人们生活繁衍。环境堪輿择优

而居说得通俗一点,在动物界也存在。譬如:鸟类筑巢,总是选择避风挡雨、远离天敌的地方;蚂蚁搬家,总能提前预知气候,搬到不被水淹的高处且便于觅食;狡兔三窟,总能躲避敌害且温暖舒适。还有土拨鼠等小动物天生就会找一个避风向阳、草木茂盛、远离天敌、合乎生存的优良环境做窝栖息。

在几十万年的进化过程中,经过自然选择和形而上学的经验世代相传,中国古文化环境学这种“中国人的理想栖息模式早已积淀到国人的内心深处与文化深处,是构筑在中国人的生物基因与文化积淀上的思维模式”(俞孔坚语)。

“人以天地之气生,四时之法成”。人是自然界生态循环之一环,在这个大循环系统中与自然万物息息相通,家居工作环境的一切变化都会直接影响人体的生理及心理,并使之发生相应的变化。如天文气候变化,人体脏腑气血亦随之变化:天温日明,则人血淖液而卫气浮,气血调畅;天寒日阴,则人血凝泣而卫气沉,气血缓滞等等。我们一生中有 90% 的时间处在家居及工作环境之中,这些环境因素的好坏无时无刻不在影响着我们的身心健康。就算日日所见,见怪不怪的事物也在潜意识里时时刻刻地影响着我们,最后持久的心理压力积淀

会通过生理的病变反映出来。

俗语有云：“一方水土养一方人”。地灵则人杰，好的家居工作环境让我们心情愉快，睡眠充足，精力充沛，神清气爽，工作起来事半功倍；不好的环境让我们心理不安，无法安睡，经常无精打采，神志不清，记忆力衰退，工作起来就事倍功半。久而久之，日积月累就会深深影响我们的身体素质和性格，拉开我们个人之间人生的差距。在家庭，影响家庭的和睦与家族的兴旺；在公司，影响公司的成长与发展。

“玄武垂头，朱雀翔舞，青龙蜿蜒，白虎驯俯。”古代环境堪舆讲究藏风得水，负阴抱阳。而现代家居、办公、店铺选择性较少，周围环境改造往往不能任由人愿。所以现代环境选择精进而巧择，尤崇藏风聚气，动静阴阳，移步换形，相生为用。

二 中国古文化环境学定义

中国古文化环境学，民间俗称“风水”，语出晋人郭璞《葬书》：“气乘风则散，界水则止，古人聚之使不散，行之使有止，故谓之风水。风水之法，得水为上，藏风次之”，“深浅得乘，风水自成”。他还简明地概括了环境好坏的标准：“来积止聚，冲阳和阴，土厚水深，郁草茂林，

贵若千乘，富如万金。”

《青乌先生葬经》云：“内气萌生，外气成形，内外相乘，风水自成。”金丞相兀钦仄注：“内气萌生，言穴暖而生万物也；外气成形，言山川融结而成像也。生气萌于内，形象成于外，实相乘也。”

堪輿为中国古文化环境学一别名，为业界所公认。堪輿典出《淮南子·天文训》：“堪輿徐引，雄以音知雌。”结合全文，是谓天地运行之道，致月令（月亮的运行规律）有阴阳变化，有相冲克之时，也有和合之时，前者凶，后者吉。盖堪輿之义实为“天地之道”。

东汉许慎在《说文解字》中释“堪”云：“地突也”；释“輿”云：“车輿也”。即为地面高低起伏之意。高者为阳，低者为阴，实为阴阳天地之道。古方家踏遍万水千山，考查地理山川天地阴阳，堪輿则形象地名词动用为环境考查，故古代地理家又称之为堪輿家。

另外与古文化环境学相关的别名非常之多，如形法、地理、青囊、青乌、卜宅、相宅、图宅、阴阳等等。

古文化环境学传承至唐宋以后，演变为“形势宗”和“理气宗”两大派。清代丁芮朴《风水祛惑》谓：“风水之术，大抵不出形势、方位两家。言形势者，今谓之峦体；言方位者，今谓之理气。唐宋时人，各有宗派授受，自立

门户，不相通同。”《青岩丛录》更详细记载：“后世言地理之术者分为二宗。一曰宗庙之法，始于闽中，其源甚远，及宋王伋乃大行。其为说，主于星卦，阳山阳向，阴山阴向，不相乖错，纯取五星八卦，以定生克之理。其学浙闽传之，而今用之者甚鲜。一曰江西之法，肇于赣人杨筠松、曾文遄；及赖大有、谢之逸之辈，尤精其学。其为说，主于形势，原其所起，即其所止，以定位向，专注龙、穴、砂、水之相配，其他拘忌，在所不论。其学盛行于今，大江南北，无不遵之。”

三 中国古文化环境学之形势派与理气派

中国古文化环境学的具体运用与在民间的流传，大抵可分为江西杨筠松的形势派和闽中的理气派。下面介绍一下这两派在具体运用中的核心部分，以使我们能真正了解中国古文化环境学。

（一）形势派

形势派首推江西的杨筠松，最讲究的是寻龙点穴。（穴即指我们所要造房子的具体位置或故去祖先的所葬之地，古人的阴宅阳宅选择之法大致相同，都求“乘生气”）风水之龙指的是山和水，用龙来比拟屈曲生动的山

脉、水流。观龙以势，察穴以形。势者，神之显也；形者，情之著也。根据人的心理感觉，古人认为百尺为形，千尺为势。下面我们以形势派风水应用最广最具美学意义的“十二倒杖法”点穴来阐明形势派的精华所在。

“杖法”其语义来源于手杖，和理气派主要借助于罗盘定位有所不同。赣形势派堪舆家主要根据目力来观察择穴，常借助于跋山涉水寻龙察穴所携带之手杖来勘察，所以俗称杖法，也叫倒杖法。其具体方法是：持杖指定来脉入路，以定“内气”；遂转身看杖之所指，以察“外气”；然后将杖后对峦头的圆顶，前对朝砂、案砂的交会点（也叫枕圆就尖），倒放在地上，沿其走向用石灰标画出一条纵线；接着根据左右护砂的形势，再垂直于纵线“倒一横杖”；所得十字形线即为“天心十道”；然后将杖竖在“天心十道”上，前后左右仔细观察，察其来脉，想其性情，若来脉不急不缓，则定穴于此；否则再行微调，急则向前，缓则移后；脉斜偏左，则往左移；脉斜偏右，则往右移。至于移多移少则根据经验和周围形势判断，没有定数。

“倒杖法”最先由赣派始祖杨筠松提出，因其基本方法有十二种，故又名“十二杖法”。具体应用范围如下：

1. 顺杖：顺接来脉，正面点穴。此法多用于主山高

峻端正,落脉逶迤而下的山脚之地。使人感觉脉气不强不弱,不逼不折,站在穴处看峦头(主山),仰角一般为30度左右,没有压抑感。外加朝山案山远近相迎,龙砂虎砂左右相护,形成理想之所,故用顺杖法点穴。

2.逆杖:逆接来脉,背向受穴。此法适于选择祖山耸立清秀,而主山却细小无脊的穴位。要求祖山和主山之间开敞无障,保持相当距离“两旁开睁,而不逼压”。只有远离,才能使所对远方的祖山不致喧宾夺主,对主山和风水穴造成威胁。

3.缩杖:气聚山顶,缩脉受穴。此法多用于四周山势过大,而来脉又不强硬的状况。为了不使居者感到压抑,将穴位选在落脉上部。这样可抬高自身,四周自然低伏,而视界清远。

4.缀杖:如线缀衣,联穴于脉。多用在龙势雄急、落脉强健、山形陡峭之地。为了不使主山逼压居者,所以要适当远离山脚一段距离,就龙脉在将尽不尽之处定穴,以降低仰角。由于此法如缀扣于衣,故名缀杖。

5.开杖:山脊如刃,龙势直冲,当头有杀,故在脉之两旁分开受穴。山脊风大,稍加闪开以寻避风向阳之所。

6.穿杖:脉自旁来,于腰点穴,有似于线穿针眼、柄

塞斧孔,故名穿杖。多用于龙脉直来横接或斜来正接。其环境要求不外乎前有朝案,后有依托,龙虎弯抱,堂水中聚。

7.离杖:脱离来脉,远处受穴。此法常用于龙脉顿跌,而龙虎之砂又远离主山的情形。如此点穴是因为“脉急难停,脱落平坦,如蚕之脱茧,蝉之脱壳,形体虽在此,而生气别脱出于外也。”也就是主山立陡,龙虎远卫,所以找一离各山砂距离适中的均衡之位点穴,不过近不过疏,起到平衡之美。

8.没杖:阴来阳受,龙势雄急,急落开窝,气沉窝底。脉既深沉而来,则穴必深藏而受,故用没杖。“阴来”是指山无凸形,多呈凹状。此法多用于山间小盆地,将穴选在盆地的最近处,以接脉气。若窝太深,有太过压抑之虞,则运用“架法”将穴选在盆地的边沿,气之所来处。

9.对杖:将杖头对准前后左右,取其四势对称而中心受穴。在龙真穴正,四势和平,可是落脉却没有“窝、钳、乳、突”这些明显地貌特征可资选取的山间盆地,用窝杖法较难,则以对杖之天心十道之法定穴,故名对杖。

10.截杖:截去穴前多余之气即吐出之舌,以受穴位。此种穴形特征是:来脉两水夹出,一水横拦,呈长岗之形,左右虽为龙虎夹拱,却难包其长吐之舌,故立穴宜

截去多余之气,于舌根正中骑脊立穴。明十三陵之首的长陵就是用的截杖,所截去的长舌(北坡)足有二里长。

11. 犯杖:伤犯来脉,凿山受穴。此法适于在四周众山高大,其中一龙低小的条件下选择穴位。它与缩杖的相同点是都在高处点穴,其不同点是缩杖中的来脉虽然低小,可是却款款而行,落势平缓,因而即使高处,也有宽敞之地可以受穴;而犯杖是其中的落脉不仅低小且落势峻急,没有宽敞之地受穴,所以落穴就必须大挖土石,整理穴场。古人认为此乃不得已而为之,因大挖土石有伤脉气,故称之犯杖。

12. 顿杖:顿起高丘,以垒穴山。适于选择的穴位特征是:四周众山低小,其中一龙独高,可来龙去脉不太清晰,给人一种孤立无援之感。为避“私生子”之嫌,所以要“堆客土以聚生气,培假阜以配真局”,用人工堆山的方法再造一个小主山,从而使龙上升到“爷”字辈,成为祖山。这也是风水改造的一种,北京故宫的景山即为此类,再有明十三陵的泰陵,其背后为笔架山,虽落脉清晰,四周群山也不低小,可其背山险峻,来势凶猛,故为避其杀气,也使用了顿杖之法,在穴后山前堆起一小土丘。

以上十二杖法,堪輿家在使用时,并不是生搬硬套。

他们有时会同时兼用两种杖法,如顺兼缩、顺兼逆、逆兼穿等等。其中顺兼缩是指顺接来脉而高处点穴,以收纳远山远水之灵秀。

(二)理气派

理气派以天干地支纪时合古代星象为据,以择吉向、吉时为主要内容。由于不能为人们所理解,且多被后世阴阳家附和神秘成分,故被视作封建迷信。现介绍一下理气派中现代运用最广的游年八宅法及九宫飞星法。

1. 游年八宅法

此为一阳宅环境选择方位派操作系统。古人在布局住宅的门、床、灶、厕所等的相互位置时,以宅主所属命卦决定。命卦的来源要先从八卦讲起,文王的后天八卦图中坎卦为水为冬季,列于北方,意为水多从西北流到东南且北部冰雪覆盖;离卦为火为夏季,列于南方,意指南方炎热;震卦为雷为春季,列于东方;兑卦为泽为秋季,列于西方;中国位于北半球,多东南季风,所以将巽卦为风,列于东南方;冬季东北风寒冷刺骨,古人宅居多寻求东北高山避风,所以将艮卦为山,列于东北;我国西北地势最高,高者为天所以将乾卦为天,列于西北;与天相对将坤卦为地,列于西南。我们将住宅的方位与文王

八卦及洛书之数联系在一起,得一“九宫图”如下:

巽宫 4 东南	离宫 9 南	坤宫 2 西南
震宫 3 东	中宫 5 中央	兑宫 7 西
艮宫 8 东北	坎宫 1 北	乾宫 6 西北

图 1-1 九宫图

阴阳家按五行把住宅分为两个系统,按水生木,木生火,将位于坎、离、震、巽四卦位的住宅,称为东四宅。按土生金将位于乾、坤、兑、艮四卦位的住宅,称为西四宅。例如,背北面南的为坎宅。

阴阳家把宅主人的命卦与宅卦相对照,看是否相合,合则为吉,不合为凶。

命卦算法根据宅主人出生年份对照该年份所对应的八卦名,年份按古人的天干地支纪年(六十甲子)记。

表 1-1 六十甲子表

1 甲子	2 乙丑	3 丙寅	4 丁卯	5 戊辰	6 己巳	7 庚午	8 辛未	9 壬申	10 癸酉
11 甲戌	12 乙亥	13 丙子	14 丁丑	15 戊寅	16 己卯	17 庚辰	18 辛巳	19 壬午	20 癸未

21 甲申	22 乙酉	23 丙戌	24 丁亥	25 戊子	26 己丑	27 庚寅	28 辛卯	29 壬辰	30 癸巳
31 甲午	32 乙未	33 丙申	34 丁酉	35 戊戌	36 己亥	37 庚子	38 辛丑	39 壬寅	40 癸卯
41 甲辰	42 乙巳	43 丙午	44 丁未	45 戊申	46 己酉	47 庚戌	48 辛亥	49 壬子	50 癸丑
51 甲寅	52 乙卯	53 丙辰	54 丁巳	55 戊午	56 己未	57 庚申	58 辛酉	59 壬戌	60 癸亥

它以三个六十甲子为一个推算周期,每甲子为一元,分上、中、下三元,所以又称三元法。干支纪年所对应的卦名,是按照洛书九宫八卦的数字序列来排定的:其顺序是一坎、二坤、三震、四巽、五中、六乾、七兑、八艮、九离。风水三元纪年与卦名的具体排列是:凡上元六十甲子内所生男子,从坎开始配甲子逆行,即依次配一坎、九离、八艮、七兑……最后循环到癸亥五中。五中在九宫图中无卦可配,男子便寄之于坤卦。

凡上元所生女子,其命卦的算法是,以五中配甲子顺行,即依次配五中、六乾、七兑……最后终于坎。女子五中寄命于艮卦。

凡中元所生男子,则从四巽起逆行,终于八艮;女子从二坤起顺行,终于七兑。

凡下元所生男子,则从七兑起逆行,终于二坤;女子从八艮起顺行,终于四巽。

按古人历法推算,从黄帝纪元起,至今已有七十八个甲子了。最近的一个上元甲子是同治三年(1864)到民国十二年(1923),1924~1983年为中元甲子,1984~2043年为下元甲子。

下面列出年份与卦位以供查阅。

表 1-2 年份与卦位对照表

男	西南 坤	东震	东南 巽	西南 坤	西北 乾	西兑	东北 艮	南离	北坎
出生 年份	1917	1916	1915	1914	1913	1912	1911	1910	1909
	1926	1925	1924	1923	1922	1921	1920	1919	1918
	1935	1934	1933	1932	1931	1930	1929	1928	1927
	1944	1943	1942	1941	1940	1939	1938	1937	1936
	1953	1952	1951	1950	1949	1948	1947	1946	1945
	1962	1961	1960	1959	1958	1957	1956	1955	1954
	1971	1970	1969	1968	1967	1966	1965	1964	1963
	1980	1979	1978	1977	1976	1975	1974	1973	1972
	1989	1988	1987	1986	1985	1984	1983	1982	1981
	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	1991	1990
	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999
	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008
	2025	2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017
	2034	2033	2032	2031	2030	2029	2028	2027	2026
	2043	2042	2041	2040	2039	2038	2037	2036	2035

续表 1-2

女	东南 巽	东震	西南 坤	北坎	南离	东北 艮	西兑	西北 乾	东北 艮
出 生 年 份	1917	1916	1915	1914	1913	1912	1911	1910	1909
	1926	1925	1924	1923	1922	1921	1920	1919	1918
	1935	1934	1933	1932	1931	1930	1929	1928	1927
	1944	1943	1942	1941	1940	1939	1938	1937	1936
	1953	1952	1951	1950	1949	1948	1947	1946	1945
	1962	1961	1960	1959	1958	1957	1956	1955	1954
	1971	1970	1969	1968	1967	1966	1965	1964	1963
	1980	1979	1978	1977	1976	1975	1974	1973	1972
	1989	1988	1987	1986	1985	1984	1983	1982	1981
	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	1991	1990
	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999
	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008
	2025	2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017
	2034	2033	2032	2031	2030	2029	2028	2027	2026
	2043	2042	2041	2040	2039	2038	2037	2036	2035

2. 大游年法(九宫飞星法)

表 1-3 九星阴阳五行吉凶表

九星	别名	阴阳	五行	吉凶
生气	贪狼	阳	木	上吉
天乙(医)	巨门	阳	土	次吉
延年	武曲	阳	金	次吉
绝命	破军	阴	金	大凶
五鬼	廉贞	阴	火	大凶
六煞	文曲	阴	水	次凶
祸害	禄存	阴	土	次凶
左辅	左辅	阳	木	小吉
右弼	右弼	不定	不定	不定

古人认为,北斗七星因八卦数理关系和阴阳五行生克关系产生七种吉凶不同的作用。就伏位的宫卦与其他各卦的卦爻来说,从下数起两卦第一爻不同,则相克凶,属祸害禄存土星;两卦第二爻不同,相克大凶,为绝命破军金星;第三爻不同,则互生属大吉,为生气贪狼木星;第一二爻不同,亦互生吉,为天医巨门土星;第一三爻不同,又互克次凶,为六煞文曲水星;第二三爻不同,相克大凶,为五鬼廉贞火星;三爻全都不同,相生为吉,属延年武曲金星。

表 1-4 八宅明镜法中八卦方位与九星对照表

	乾 ☰	坎 ☵	艮 ☶	震 ☳	巽 ☴	离 ☲	坤 ☷	兑 ☱
乾☰	伏	六	天	五	祸	绝	延	生
坎☵	六	伏	五	天	生	延	绝	祸
艮☶	天	五	伏	六	绝	祸	生	延
震☳	五	天	六	伏	延	生	祸	绝
巽☴	祸	生	绝	延	伏	天	五	六
离☲	绝	延	祸	生	天	伏	六	五
坤☷	延	绝	生	祸	五	六	伏	天
兑☱	生	祸	延	绝	六	五	天	伏

此法以《易经》的八卦和天文的北斗七星为数理依据,结合了时空的观念,但很多方面不能被科学证实。上、中、下三元运从“易”的变易之道而来,就像我们常说的风水轮流转,三十年河东,十五年河西。也像古人说的“皇帝轮流坐,明年到我家”。代表事物的发展变化规律。但凭什么 60 年一运,180 年一轮回呢?

古代社会,交通落后,信息传递缓慢,人们平均年龄 60 岁,富不过 3 代,180 年一轮回,尚可理解。但现代社会,发展迅速,交通发达,日新月异,几年下来一个地方就有翻天覆地的变化,我们应该说是五年河东,三年河

西了。所以,上述结论若一仍旧贯,直接套用于现代,是不合时宜的。

四 当今学者对中国古文化环境学的定义

天津大学建筑学教授亢亮在《风水与建筑》中认为,风水(古文化环境学),是中国古代神圣的环境理论和方位理论。其内涵可概括为:考察山川地理环境,包括地质、水文、生态、小气候及环境景观等,然后择其吉者营筑城郭室舍及陵墓等,使其达到天、地、人合一的至善境界,实为古代一门实用技术。

华南工学院程建军教授在其所著的《风水与建筑》中写道,风水,主要是指古代人们选择建筑地点时,对气候、地质、地貌、生态、景观等各种建筑环境因素的综合评判,以及建筑营造中的某些技术和种种禁忌的总概括。

浙江大学土壤学教授王深法在《风水与人居环境》中说,风水是通过“对风”和“水”等自然要素的考察,选择“聚气之地”作为人居或墓葬之地的理论和技能。

哈佛大学设计学博士、北大教授俞孔坚在其著作《理想景观探源——风水的文化意义》中说,风水是一种文化现象,它超越任何科学的或是其他文化的价值标

准,斥之为迷信或高抬其为科学都不足以揭示风水之本质。它有其深层的人类生态和文化生态含义。风水意识(景观吉凶意识)在很大程度上取决于人类进化过程中形成的心理能力,同时,也受到民族文化主要定型时期及发展过程中的自然和社会生态经验的影响,这两个层次的叠加,构成了风水的深层意义。

陈怡魁博士在其著作《生存风水学》中指出,真正的水风,是一门体系庞大的学术,最早可追溯至 1200 万年前腊玛古猿的时代。是在不同时代,面临各种艰难困苦的环境,为了存活下去,人类祖先运用智慧,适应环境,进而发展出来的“生存法则”。其目的就是要教导民众,如何循此法则,在山河大地之间,挑选一处适合生存的环境,并好好利用此环境,积极奋斗,努力不懈,进而使长居此地的人们健康平安又兴旺成功。

五 对中国古文化环境学的分析评价

19 世纪,一位英国的新教徒伊特尔(Ernest J. Eiter)来华传教。他深切感受到古文化环境学在中国人心中的重要意义,经过多年的资料搜集和潜心研究,撰写了《风水,古代中国神圣的景观科学》,于 1883 年在伦敦出版。伊特尔在书中写道:“在我看来,风水无论如何是自

然科学的另一种名称。”他在分析中国风水的自然哲学基础时,将风水中的“理”、“数”、“气”、“形”,分别归纳为“自然的法则”、“自然的数值化”、“自然的气息”、“自然的外形”等。

贝内特(Bennett, 1978)把风水作为一种“宇宙生态学”,肯定了风水概念中强调人与环境的关系哲学。他认为,择居理论是以人地关系,甚至是以人与宇宙关系为基础的。利普(Lip, 1979, 1986)持有同样的观点。他把风水与现代生态学和地理学相提并论。

1984年,托德夫妇出版了《生态学设计基础》。书中专门有对“风水世界观”的探讨,作者引述1982年孙保罗在“纽约太阳村会议”上的报告说:“风水世界观源于对天地的仰观俯察,也包含着深奥的精神感应。它是一种人类与大自然和谐、协调的方法,以便使居住者及其子孙能在其聚居处拥有平实的生活。风水明确指出,居宅、建筑、园林乃至墓地,都要进行基址选择,使基址与地形地貌、风和水的动作相联系。在所谓潜在的凶兆威胁后面,风水的鲜明生态实用性,被裹上了迷信的外衣。”结论指出,中国古代风水学确实含有深邃的智慧,环境堪舆作为一种世界观,对一个稳定的文化提供并指示了一个普遍原则的解释。

今天,我们应该辩证地看待中国古文化环境学。

今人看古文化环境学多走极端,一是在没有深入了解环境堪舆的前提下,一听风水二字就斥之为迷信;二是真正迷信风水,成天胡思乱想,一有风吹草动便惶恐不安或不做努力,不求上进,痴迷风水,以求不劳而成。

我们要实事求是地看待中国古文化环境学。所谓实事求是就是要按照事物本来的面目去认识它。借用孔子的话来说,“毋意,毋必,毋固,毋我”(《论语·子罕》)。即不要凭空揣测,不要绝对肯定,不要拘泥固执,不要唯我独是。看待风水之学既不要拔高、迷信前人,也不要苛求前人。

古为今用地对待古文化环境学。就是在学习时,认真地剔除其糟粕,吸取其精华。以便把以前的东西与当前的社会实际联系起来,从而使古文化环境学的研究为现代社会服务,并把古文化环境学的科学研究推向前进。既不能食古不化,拘泥一隅,把自己和别人引向后看;也不能随意削足适履,滥加改造。

我们要辩证地看待中国古文化环境学,即肯定应当肯定的科学内容,否定应当否定的迷信糟粕。

(一)中国古文化环境学中的科学

古文化环境学理论及实践贯穿于中国传统建筑文

化的精髓之中,在长期的经验中积累了丰富的科学的成分。如微地形对小气候及生态环境的影响,就极为古文化环境学所重,概括成有利的选址模式,并喻之为“穴”,就像中医针灸中人体的穴位。正穴一般是三面或四周山峦环护,地势北高南低,背阴向阳的内敛型盆地或台地;人工经营的地形也按此模式。这种“穴”被认为是藏风聚气、利于生态的最佳环境格局。

生物地球化学性疾病(地方病)的分布有明显的地域性,与一方水土、地形地貌、地质构成有极密切的关系。生活环境与人类的体质和智力发展也有重大的关系。如《阳宅十书》说,“卜其宅兆者,卜其地之美恶也,地之美者,则神灵安,子孙昌盛,若培植其根而枝叶茂……择之不精,地之不吉,则必有水泉、蝼蚁、地风之属,以贼其内,使其形神不安,而子孙亦有死类绝灭之忧。”

我国东北、西北、西南有克山病、大骨节病等多发性地方病,长期未能发现病因。后来研究地理生态环境发现,虽在同一地区,因地形地质及水土物理化学性质包括微量元素含量的差别,有重病区、轻病区和无病区的不同。把大量的调查结果同古文化环境学理论比较,可发现,如果按照古人关于相土尝水、寻龙点穴、地质水文标准来权衡,其吉利者恰恰在无病区,其有凶者恰为重

病区和轻病区。地方病资料表明,克山病与病区缺硒有关;地方性甲状腺肿与病区缺碘有关;氟斑牙是由于饮用含氟量过高的水引起;流行性出血热大多分布于湖泊、河湾、沼泽和易受淹涝的低洼地;血吸虫病在江南的湿热地区。

古文化环境学注重人与自然的有机联系及交互感应,因而注重人与自然各种关系的整体把握,即整体思维。虽然是经验论,却也不乏天才之真知灼见,与当代的生物圈、生态学、系统科学理论异常契合。例如风水之注重水、风、土、气的种种论述,以及其模式化的表达方式,同当代科学地球生物圈中水循环、大气循环、土壤岩石圈及动物植被等相互关系的现代科学论述相比较,表现出了惊人的一致。

科学家现已精确地测出人体各种器官和组织中有九十多种元素,发现其中有六十多种元素在人体内的平均含量与在地壳中的平均含量相似,这些元素在人体血液和地壳中平均含量的丰度曲线几乎吻合(见图1-2)。

这绝不是偶然的巧合,是在漫长的进化岁月中,通过人体的新陈代谢,与环境进行物质交换的结果。这意味着人与环境之间的物质交换达到了动态平衡,也表明

了人与自然之间的共生共存天人合一的关系。

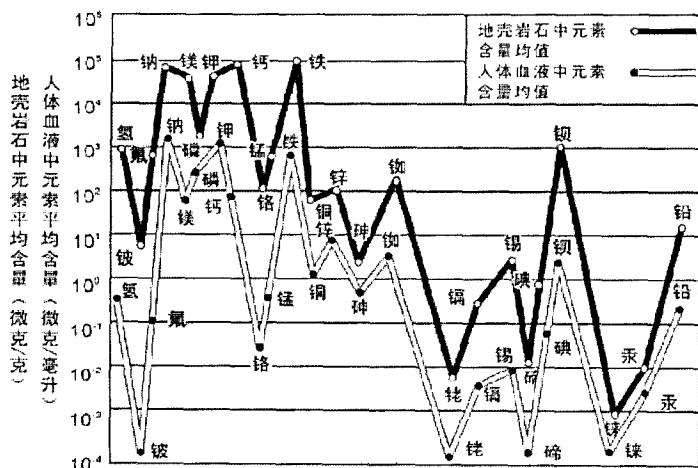


图 1-2 人体血液和地壳中元素含量的相关性

中国古文化环境科学除了有利于中华民族繁衍生息,基因得以延续外,最大的贡献莫过于指南针的发明和磁偏角的发现。这一伟大的历史贡献,正是中国古代的堪輿家在体国经野、辨方正位,以臻天时、地利、人和的高度统一活动中不懈追求和探索而成的。宋代科学家沈括(1031~1095)在《梦溪笔谈》中记载:“方家以磁石磨针锋则能指南。然常偏东,不全南也。”这里说的“方家”,就指古代的堪輿家。

(二)中国古文化环境学在美学、伦理学、心理学方面的贡献

现存较早的古文化环境学名著《管氏地理指蒙》指出环境堪輿之察山度水,无不是“以人之意逆山水之意,以人之情逆山水之情”;宋邵雍的“山水之情亦由人之情也”;清李渔“才情者,人心之山水;山水者,天地之才情”,是为美学家和心理学家常常征引的名言。古文化环境学名著《青囊海角经》谓结穴“如画工丹青妙手,须是几处浓,几处淡,彼此掩映,方成佳景。”由此可知古文化环境学与国画精髓的相通之处。

环境堪輿家论山水,以山主静而属阴,其势高,又为阴中之阳者;水本动而属阳,其势低,又为阳中之阴者。因而讲究山水交会,动静相乘,阴阳相济,乃为情之所钟处。故山有“指山为龙兮,象形势之腾伏”之说。左水则求其“左水为美,要详四喜,一喜环弯,二喜归聚,三喜明净,四喜平和”。至于山水植被、阳光、空气以及建筑形式空间布局则讲究“动静阴阳,移步换形,相生为用”。

中国古文化环境学其实也就是一种平衡学。人体阴平阳秘,健康长寿;人类赖以生存的自然环境,亦以阴阳平衡和谐为佳。风水堪輿寻龙点穴把阴阳平衡发挥至极。《五星捉脉正变明图》云:“太极既定,次又分阴

阳。晕间凹陷者为阴穴，晕间凸起者为阳穴。就身做穴者为阴龙，宜阳穴。另起星峰作穴者为阳龙，宜阴穴，反此皆为凶咎。”

清代乾隆时曾在圆明园作画的法国传教士韩国英(P. Pierre Martial Cibot)曾征引一位哲匠刘舟关于园林选址意向的叙述，清晰显示了古文化环境学的美学情趣：“他们首先追求的是空气新鲜，朝向良好，土地肥沃；浅冈长阜，平坂深壑，澄湖急湍，都要搭配得好；他们希望北面有一座山可以挡风，夏季招来凉意，有泉下注，天际远景有个悦目的收束，一年四季都可以返照第一道和末一道光线。”

中国古文化环境学注重宅居，视宅为“阴阳之枢纽，人伦之轨模”。前句是说居住地自然的和谐，即定向与归属，表现为美学角度与适应自然环境的科学艺术；后句则是说社会群居的规范之礼。汉代刘熙《释名》论宅：“宅，择也，择吉处而营之也。”其择吉就是自然居住与社会居住的谐同。还有如《黄帝宅经》“人因宅而立，宅因人得存；人宅相扶，感通天地，故不可独信命也。”

陵墓，即古文化环境学之阴宅。出于“养生送死”、“慎终追远”、“事死如生”的传统伦理学观念。在生死观上，古文化环境学认为人是自然生态链上的一环，“万物

不能越土而生,人亦万物中一物”;“人由五土而生,气之用也;气息而死,必归葬五土,返本还原之道也”。出于孝亲法祖,敬祀先贤,环境堪輿“比德山水”而追求青山埋忠骨,青山长在,英灵不灭。以对锦绣山川的永恒崇敬,来寄托后人对于先贤的缅怀和景仰。这种追求与荫福后人的迷信不可同日而语,是一种较高的美学境界。《葬书》将违背人道而葬与违背天道而葬同视为“凶葬”:“阴阳相差错为一凶,岁时乖戾为二凶,力小图大为三凶,凭富恃势为四凶,僭上逼下为五凶,变应怪见为六凶。”现代人秉承某些传统观念,有条件者莫不给先人一个好的葬礼和去处。在弘扬孝道和纪念英烈方面,是可以发扬光大的。但有些人出于迷信思想破坏环境,使葬地大而不实。在人口越来越稠密自然资源越来越少的今天,在继承中国古文化环境学天人合一,以不破坏环境为宗旨的前提下,就显得大为不妥了。

中国古文化环境学力求完形统一,忌讳松散破碎;力求和谐适度、主从有别,忌局部突出以碍整体;同时力求和谐松缓,杜绝紧张冲突;力求连贯导引有度。这些原则在现代身心学中意义重大。追求均衡稳定,对称或不对称均衡这和心理中的矢量平衡有关;另外,中国古文化环境学的思维法则,如对比谐调、节奏韵律、“像

者象也”的比拟,也是现代心理学的一些关键因素。

如《望气篇》中所论山的形与气:“凡山紫色如盖,苍烟若浮,云蒸霭霭,四时弥留,皮无崩蚀,色泽油油,草木繁茂,流泉甘冽,土香而腻,石润而明,如是者,气方钟也未休。”反之,“凡山形势崩伤,其气散绝谓之死”。郭璞曰:“气因来而断,不可葬也。然断有几等:有为水冲者,有为路所截者,有为畚锸所伤者,龙行至此,未有不遭其害者也”。这就是要求人的心理感不能受阻。

再如住宅从龙脉发来,后有高大靠山,两翼青龙白虎砂山使建筑环境空间敛聚性更强,环抱有情,也呈“聚巧形以展势”,空间心理感要完美。案山之前还有朝山:“开面向里,不拘远近,俱名有情,远朝及前后左右之砂皆以真面相向,无破碎尖射凶顽为融结。”护卫之砂不得冲穴,应“经其护卫穴区,不使风吹,环抱有情,不逼不压,不折不窜。”这种融人性于山水的古文化环境学思维实有其极高的心理学哲理。

2

第二章 中国古文化环境身心学概述

一 现代身心学在中国古文化中的影子

古文化典籍对现代心理学中的知、情、意、人格、主观与客观、先天与后天多有论述。从中我们可以发现古今的异同,历史的发展。

1.心与物又称心物观。它探索心与物的关系,亦即心理与外在事物(环境)的关系问题。

2.知与虑又叫知虑心理。它探讨知与虑即感知与思维的实质以及二者的关系;藏与壹即记忆与注意的问题也包含其中。

古人把感知觉称为“识”。把感知觉有关的精神心理活动称作“识神”。感知觉缘何产生?古人认为,外物通过感官而产生影响。当外物存在时,“将审察于物而

心生”(《灵枢·逆顺肥瘦》),遂产生种种感觉。

感官产生的感觉大致有五类:眼识、耳识、鼻识、舌识、身识。它们是相应感官与脏腑综合功能的结果。《难经·三十七难》谓“肺气通于鼻,鼻和则知香臭矣;肝通于目,目和则知黑白矣;脾气通于口,口和则知谷味矣;心气通于舌,舌和则知五味矣;肾气通于耳,耳和则知五音矣”。脏腑参与了感知过程,这显然是古人独特的整体观念之体现。

《荀子·正名篇》曰:“然则何缘以同异?曰:缘天官。凡同类同情者,其天官之意(即感知)物也同,故比方之疑似而通”,“形、体、色、理,以目异;声、音、清、浊、调(小声)、竽(大声)、奇声(特殊怪声),以耳异;甘、苦、咸、淡、辛、酸、奇味(特殊怪味),以口异;香、臭、芬、郁、腥、臊、酒、酸、奇臭,以鼻异;疾(痛)、养(痒)、冷、热、滑、铍(不光滑)、轻、重,以形体异”。舒服的感知,一般对人体有益而无危险,人会产生愉悦的思维情绪;而不舒服的奇怪的感知,一般对人体有害有危险,人就会产生紧张、焦虑的思维情绪。

对于记忆和思维的过程,《灵枢·本神》有过经典的论述:“所以论物者谓之心,心有所忆谓之意,意之所存谓之志,因志而存变谓之思,因思而远慕谓之虑,因虑而

处物谓之智”。精辟地论述了古人对环境的学习、感知而形成智慧的发生过程。如《易经·系辞下》也说“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”

3. 性与习，也称性习心理。性指生性、自然本性，也是与生俱来的先天因素；习指习性、社会本性，是在一定的环境下感知学习得来的后天因素。学者大多认为正常人的先天因素相差不大，后天因素才是成就人生的重大原因。

二 现代身心学基本理论与中国古文化环境学的联系

(一) 认知心理学理论

20 世纪 60 年代发展起来的认知心理学把人看成是一个类似于计算机的信息加工系统，并以信息加工的观点，即从信息的输入、编码、转换、储存和提取等加工过程来研究人的认知活动。我们可以通过解释人们的经验方式来了解他们所处的环境，并把这些过程与构成的形式结合起来考察人与环境相互作用的特点。可以

结合古文化环境学,从以下几个方面来考察人的身心健康与环境的关系。

1.应激说。人们对刺激物反应各不相同,但会对所有的刺激物作出相应的反应。空气污染、噪声和交通拥挤等都是引起应激的因素。这种针对应激物的反应机制既有心理方面的反应,同样也有生理方面的反应。风水环境作用于人,同样人也作用于环境。在引发身心问题时,有时人的心理认知评价作用占主导,有时人的生理反应占主导,需要我们好好去探索研究。

2.唤起构建说。个体各种各样的行为和经验的内容与形式,与我们的生理活动如何被唤起有关。唤起是应激的必然反应,但它被界定为增加了的生理自主反应,如心率、脉搏等,它可以和不引起应激的事件(应激事件属强烈事件)相联系。日常生活中舒心不舒心等都可以引起唤起,因此,我们可以通过研究唤起的性质来了解唤起的风水环境,从而研究环境与个体身心的密切关系。

3.环境超负荷说。由于环境提供的信息量大于个体的加工能力,即个体获得的感觉信息超过他或她有效处理的能力时,就会出现超负荷现象(如风水禁忌中的阳煞)。相反,当个体从特定风水环境中获得的信息量

太少时,则会造成负荷不足(阴煞)。我们可以通过个体的负荷情况来推知风水环境的影响。高辐射、高热、噪声、拥挤与超负荷有关;而负荷不足用来说明风水环境刺激不足引起的单调、孤独。

(二)生态心理学理论

生态心理学以行为主义为基础,行为主义以学习的理论与原则来描述、解释、预测和控制人的行为,认为不良行为是环境学习的结果,身心疾患是环境影响的结果,是后天环境强化所致。生态心理学进一步发展,强调在观察行为的过程中对“环境—行为”关系进行描述,把个体所处的自然环境作为整个生态环境的一部分,也就是我们在中国古文化环境学中常说的“天人合一”观。我们所关心的是人的行为背景的整合,个体的行为与环境处在一个相互作用的生态系统中。个体的存在和所有行为都有一个空间和时间背景,由此构成三位一体的生态系统,这样可以为风水环境问题提供不同的视角、不同的思路。

(三)心理动力学理论

美国著名心理学家亚历山大(F. Alexander)认为,一个人在不良刺激下,被压抑的情绪、心理冲突、受挫的欲望和动机,不是通过意识领域的自我调节主动解决或摆

脱,而是在潜意识领域中不知不觉地“转换”为躯体疾病,借以谋求心理平衡。如神经性厌食代表情感上的饥饿;哮喘是解决矛盾情绪的表现;消化性溃疡源于早年心理需要的受阻;原发性高血压则由于攻击本能的压抑等。以上的不良刺激都来自于人们生活的自然环境与社会环境。

(四)心理生理学理论

在坎农(W. B. Cannon)的情绪生理学说、巴甫洛夫的条件反射和高级神经活动类型学说及塞里(Hance Selye)的应激理论基础上,沃尔夫(H. G. Wolff)和霍尔姆斯(J. G. Holmes)加以发展,形成了心理生理学说。该学说认为,一切外部应激源如社会的、自然的、文化的心理因素,一切内部的易感因素如个体遗传学特点、易感性心理素质、个体人格特征及躯体病理生化改变等,均可作为刺激源作用于机体,通过主观认知评价,产生相应的情绪体验,借助于神经、生理、生化、内分泌、免疫系统的中介,影响机体,产生疾病或促进健康。

(五)心理分析学理论之新弗洛伊德学派

弗洛伊德将意识分为三个层次:意识、前意识、无意识。意识是可以直接感知到的有关心理活动。无意识,是指不能被唤入意识层面的心理内容和心理活动。无

意识包括被禁止的需求、压抑的经验等等,它有时会在不经意中下意识地表达出来。前意识位于意识和无意识之间,指的是虽然当前不在意识范围之内,但是很容易可以被提取的信息和冲动。

荣格曾是弗洛伊德最得意的弟子,但他也是青出于蓝而胜于蓝,最早越出弗洛伊德的思想苑囿的新弗洛伊德学派代表人物之一。荣格认为无意识不仅包括了个人的无意识即生物的冲动和童年的记忆,也包括了集体无意识,其中贮存的象征符号,是人类数万年遗传积淀中普遍经验的表达。

风水禁忌的文化象征符号也存在于中国人的集体无意识中,是神话和艺术及人们潜移默化社会规范的源泉之一。

“风水堪輿这种中国人的理想栖息模式早已积淀到国人的内心深处与文化深处,是构筑在中国人的生物基因与文化积淀上的思维模式”(俞孔坚语)。这便是中国学者所阐述的中国古文化环境思想在我们现代国人心中的“集体潜意识”。

现代心理学探讨的问题,中国古文化环境学均有涉及,或直接或间接。环境作用于人体,影响人体的心理和生理;人的行为又反过来作用于风水环境。这也能解

释风水对于人体及人生事业发展的影响,人类对于风水环境的建设与破坏。

三 中国古文化环境身心学的主要目标

人类生理与心理的健康状态受各种因素的影响,特别是受生活方式、环境条件和社会服务体系等因素的影响尤大。关注如何保持人类处于良好的生理心理健康状况,研究采用何种技术和手段消除、预防各种不良环境因素的影响等,是中国古文化环境身心学的主要目标。

中国古文化环境身心学关注的是:环境如何影响个体的身心健康、情绪、性格等等,它们之间又是如何相互作用的。

我们致力于从身心学的角度去了解环境与人类健康的关系,疾病的成因和规律,帮助人们在良好的环境中以促进健康的方式去生活,并有效改变或消除环境中诸多对身心不利的因素。

四 中国古文化环境身心学的研究原则

(一)遗传与环境相结合的原则

人的生长发育是由遗传和环境因素共同作用的结果,身心健康的形成和发展也遵循这一原则。遗传决定身心健康发展的潜力,环境则决定潜力发挥的程度。因此,要在现有人生现实的基础上充分发挥环境的积极作用。

(二)环境与人和谐一致(天人合一)的原则

身心健康的发展过程是人与环境能动地协调平衡的过程。社会在不断发生变化,人必须主动、及时地适应不断变化的社会环境和自然环境。身心健康的保持就是人与环境取得了和谐一致,它使人类的潜在以不破坏自然环境为代价的基础上能获得最大限度的发挥。

(三)适应、保护、改造相结合的原则

人与环境的关系比较复杂。首先,它表现为个体对自我生理过程和性格特征的不断改造与适应,应扬长避短,以顺应生存的环境;其次,用现代科技来改造环境,使之有利于身心健康;而社会及科技发展至今使人类已经意识到保护生态环境比改造环境更重要。所以在保

护环境的基础上运用风水堪輿法,在现代人选择更有限的情况下进行环境改造,调节身心状况,以臻健康。

(四)身心统一的原则

人的心理和生理健康紧密相连,相辅相成。躯体健康有利于心理平衡和社会适应及事业的发展,心理健康可降低躯体疾病的发生几率。

五 中国古文化环境身心学的基本观点

1.生老病死和穷达祸福不仅是人自身的问题,同时与生态环境密切相关。有学者提出了“生物—心理—社会—风水环境模式”,生态环境包括生物环境和社会环境。生物环境是指大气、水、土壤、生物和各种矿产资源;社会环境是指社会政治、经济、文化、教育、家庭、风俗习惯等。

2.人类的身心健康与否,疾病的多寡,事业能否成功发展,原因都不是单一的,而是多种因素综合作用的结果,是遗传因素与环境因素及其相互作用的结果。只不过对于不同的生活事件,各种因素各自作用的大小有所不同而已。

3.中国古文化环境学的风水择居是人类进化史中

不可或缺的一环,也是中华文明的重要组成部分。任何偶然事件都是很多必然规律的结果,在概率论中多次的偶然重叠就成为必然。所以在同等基因遗传下,环境影响人的健康,影响人的性格,以至于影响人的命运。

六 古文化环境学中的知觉和认知

人类自诞生以来,自始至终都在寻找适于生息繁衍的优美环境。我们把环境和人类行为互相影响的过程视为一个信息的交换过程。这个过程的第一步是获得信息,然后才是对信息的编码、加工和处理。风水知觉就是取得或接收输入信息的过程,风水认知由于涉及记忆、思维和情感等高级心理活动,是对信息的加工处理过程。在人与风水环境的交互作用中,知觉和认知紧密相连,风水知觉是风水认知的基础,而风水认知是风水知觉的产物,这样就为人类的风水实践做好了准备。

文化环境知觉是个体或群体直接地和真实地感知周围文化信息的结果,这种感知是紧随着刺激发生的,并和过去的知识经验密切相关。因此有实践经验的风水家能凭第一感觉对环境风水的吉凶初步定义。从这个意义上来说,古文化环境认知又是建立在有深厚知识经验的基础上的。因此可以说古文化环境知觉由感觉

信息和来自过去经验的预期综合而成,与其他心理学相比,中国古文化环境身心学更强调在真实的、大环境中的研究,强调文化环境认知在环境知觉中的运用,强调人和环境的互动,即不仅是刺激性质对人知觉的影响,而且还有认知、人格和文化的特点,包括人过去的经验和需要状态对环境知觉的影响。例如面对宏伟的北京故宫,画家知觉到的是形状、色彩、气势及光线的明暗;建筑师可能会感受到它的建筑材料、结构和功能;而堪輿师感兴趣的是这个建筑的场给人内心的舒适与非舒适体验,以及从“像者象也”来感受这个建筑物对人的吉凶和对国运的影响。

古文化环境认知过程其实就是古人对环境认识的历史过程,它的发生、发展与中国古文化中的《易经》、中医等息息相关,从现代科学的角度看,有一定的历史局限性和迷信成分。但从整体上来看,古文化环境认知的历史和中国古代形而上学的经验哲学是一体的,它和中医中药一样都是中国历史文化的瑰宝,值得我们传承和发扬。已有很多的国内外学者从环境科学、建筑科学、地理地质学角度对古文化环境的认知方面做了科学的研究与分析。中国古文化环境身心学旨在从心理学和中医学的角度做一个科学的研究与分析,理清其间的联

系与脉络,为深入探讨古文化环境认知抛砖引玉。

下面从现代环境心理学的角度来说明几个有关古文化环境认知的问题。

许多研究表明,在街道布局有规则的地区,或是主要道路突出、具有活动中心和独立标志物等条理清晰的地区,人们的认知地图最为清晰和明确,并具有良好的完整性,生活也最为安定舒适。相反,结构清楚,但过于一致的邻里单元则常常引起定向困难。所以寓固定和变化于一体的城市或小区结构,正是人们所需要的有机统一的整体环境,这也体现了风水讲究的整体和谐观念。在这种环境中生活,有利于加强人们对环境的控制感和归属感。

对于环境的复杂与单一,环境刺激的大小,人们也做了大量的研究。复杂度指感觉刺激所传递的环境信息的复杂程度。在环境中包含的信息种类越多,则人们要了解 and 认识它时就必须付出更多的认知努力。研究发现,复杂的环境会鼓励探索活动并刺激注意力,所以在乡村和城市中的旅行者都喜欢这样的感觉。因为单调的环境会造成人心理上的极度不快,使人效率降低、心理变态。研究发现,人们注意到有机体需要刺激、变化才能继续生存,新颖复杂、令人惊奇和模糊的刺激模

式会引起好奇心和探索行为,并促进智力发展。通过这些研究,心理学家认为,环境的复杂性是人类生存过程中不可或缺的因素。结论是:有机体对环境的适应是自然选择的结果,人类偏爱中等程度的刺激。这也就是古文化环境堪輿所讲究的平衡适中原则,此项原则已广泛用于建筑设计中了。

日常生活中的气候、地形和高度非常重要。古文化环境学对地形有过大量的研究与著述,寻龙点穴就是对地形学的形象化使用,但对气候和高度论述不够。现代研究表明,长期生活在干燥热风地区的居民可能会出现疼痛、易怒、暴躁和攻击行为;高温的持续效果会导致筋疲力尽、头疼、易怒、昏昏欲睡、精神错乱、心脏病等;与处在较舒适的房间的人比较,处在热和潮湿房间里的人会表现出较消极的情绪和较不喜欢陌生人,人际吸引力明显降低;甚至大气中的电荷也会影响人的行为和感受,当大气中电荷数目较多时,自杀、意外和犯罪都会变得较为频繁,是风水所谓的凶地。高度也对人产生一些效应,我们发现居住在气压较低、空气稀薄的高原上会产生许多短期效果。如心脏体积可能会扩大,红血球数目增加,血红素浓度增加,肾上腺活动加剧,而高原日光及强紫外线也会使人的视网膜对光的敏感性降低,

甲状腺活动下降,这也广泛地运用于运动员的训练中了。当然,高海拔也会带来长期效果。那儿的居民肺活量和胸部明显大于平原居民,出生时重量较轻,生长和性成熟的速度较慢。

颜色也是环境认知的重要内容之一,它能影响一个人的感受及表现,我们在日常生活中都能感觉得到。古文化环境学中常以五色配五行,进行相生相克,相补相泄。现代科学研究表明,颜色视觉其实是一种心理现象,它有三个维度,色调、明度和饱和度。光波的波长决定颜色的色调,从长波的红到短波的蓝紫色,中间有黄(570NM)、绿(500NM)、蓝(470NM)等色彩;明度取决于光波的物理强度;饱和度取决于彩色中灰色所占的比例,灰的比例越大饱和度越小,反之饱和度便越大。用三棱镜从太阳光中分出来的彩色光带是由各种单色光组成,它们是最纯的颜色,饱和度百分之百。研究表明:明度和饱和度都和愉快正相关,人们偏好较浅、较饱和以及光谱中偏向寒冷的颜色(绿、蓝)。现代人认为颜色和心情具有一定的相关性,具体表现为:

蓝色——安全、舒适、温和、镇定、平静、冷静。

红色——刺激、保护、反抗。

橙色——烦恼、沮丧。

黑色——消沉、有力。

紫色——高贵。

黄色——快活。

当然,每个人的感觉千差万别,也并不绝对,但这隐含着人们知觉环境的方式。同时,不同颜色所造成的激发能力也各不相同。红色是一种有高度激发能力的颜色。在实验中,红色比绿色和蓝色更能引发高的激发状态;在红色的背景中比灰色背景中出现更多的颤抖和快速运动;在红色和橙色走廊上走路较快;而粉红色能导致放松,因此可用来减少攻击;人们注视蓝色纸片比红色纸片时能使手脚有更大的力量。所以古文化环境学讲究颜色的合理运用,针对环境与个人的特质谐调搭配,并以五行配五色、五脏进行系统使用。

环境影响人后天形成的性格,但不同性格的人又对环境刺激产生不同的反应,这也是人与环境之间的相互作用与影响。心理学家尝试用明尼苏达多项人格量表(MMPI)、卡特尔 16 种人格因素量表(16PF)、艾森克人格问卷(EPQ)和环境反应量表(ERI)的心理测验来测试与环境有关的人的行为。

明尼苏达多项人格量表(MMPI)由以下十个临床量表和四个效度量表组成。临床量表:①Hs 疑病,②D 抑

郁,③Hy 瘵病,③Pd 病态人格,⑤Mf 男子气 - 女子气,⑥Pa 偏执,⑦Pt 精神衰弱,⑧Sc 精神分裂症,⑨Ma 轻躁狂,⑩Si 社会内向。效度量表: ? 疑问, L 说谎, F 诈病, K 校正。值得注意的是, 中国人的抑郁倾向和精神分裂倾向明显大于西方人。

卡特尔 16 种人格因素量表(16PF)由以下十六种人格特质组成: A 乐群性, B 聪慧性, C 稳定性, E 恃强性, F 兴奋性, G 有恒性, H 敢为性, I 敏感性, L 怀疑性, M 幻想性, N 世故性, O 忧虑性, O₁ 实验性, O₂ 独立性, O₃ 自律性, O₄ 紧张性。

艾森克人格问卷(EPQ)由以下四个维度构成: E 内向 - 外向, N 神经质, P 精神质, L 掩饰性。

环境反应量表(ERI)描述的是个人的性格倾向如何影响他们处理环境的方式, 由以下九个维度构成: 对古物的爱好、群居性、环境适应、环境信任、机械取向、隐私需求、田园主义、刺激追求、都市生活。

根据刺激的相关与否, 心理学家又发明了一种人格量表, 以测量刺激过滤, 即个人是否能有效地过滤无关的环境刺激。把能有效过滤环境中不重要的信息的人称为过滤者, 这些人不容易被激发, 在充满拥挤和噪声的环境中仍能照样工作; 反之为非过滤者, 不能排除不

必要的刺激,易被激发,易感觉到更大的环境压力。

为了有效测量与激发水准有关的人格特质,心理学家又发展了一种用来测量感觉寻求的量表。感觉寻求是一种包含多种成分的复杂信息,包括四个分量表:个人的冒险活动、新的感觉和心理经验的寻求、不受限制地追求快乐、易于感到无聊。研究表明,高感觉寻求者经常从事冒险、有变化或具有感官、社会刺激性的行为,而低感觉寻求者可能易患恐惧症。

感觉寻求和刺激过滤作为两种重要的性格特质,是对潜在风水环境作出有效反应的人格基础,中等程度的刺激过滤和感觉寻求对于人体获得和维持信息具有最佳的有效价值。

以上充分体现和证实了中国古文化环境身心学讲究的均衡适中原则。

3

第三章 中国古文化环境身心学之 “气”论

“气”的理论贯穿于古代哲学、中医理论、中国古文化环境学。三者都讲“气”，都把其当做各自的理论原型。初学者往往不明其理，如堕入云雾之中，不知其然与所以然。“气”论是本学科继承发扬古人思想精华的关键点之一，不明就里就不能真正理解这门通古今、跨学科的中国古文化环境身心学。

1. 我们把地球万物都看成是一个有生命的，有出生、生长、衰亡的有机客体，他们的生长变化都由“气”贯穿于整个过程。人是其间的一分子，人身上的气必然受自然界万事万物“气”之影响，当然反过来自自然界的“气”也受人之“气”的影响。

2. 除了作为一种客观存在以外，“气”在本学科中还被认为具有唯心的一种“心理场”的作用，相当于客观对

主观形成的影响,当然两者也是相互作用的。

下面我们就古代哲学的“气”、中医理论的“气”、古文化环境学的“气”分别作一论述,看看能否找到其间的异同与侧重点。仁者见仁,智者见智,相信每个人的体会与看法是不一样的。

一 古代哲学中的“气”

《易经·系辞上》:“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦。”北宋张载认为太极即气;明王廷相也把太极看做“天地未判之前,太始混沌清虚之气也”。古人认为盘古开天辟地,开的那片天地是一团混沌之气,清者上升,为天;浊者下沉,为地。天清、向上、行健为阳;地浊、向下、载物为阴,是为两仪。阴阳再分为太阳、少阴、太阴、少阳,合于四时为四象。阴阳之气变化交感,又化生为天、地、雷、风、山、泽、水、火,是为八卦。“大哉乾元,万物资始”,乾卦为天为创造原则。“至哉坤元,万物资生”,坤卦为地为凝聚为终成原则。所以古人认为天的创造是个气化的过程,是个从无到有的过程。这个从无到有的气化过程也是个渐成的过程,和我们现代哲学所说的量变到质变有点类似。

“万物负阴而抱阳,冲气以为和”(《老子·四十二

章》)。气化过程也充分体现在道家之大道原则。“道可道,非常道。名可名,非常名。无名,天地之始。有名,万物之母”。道能说出来,但不完全能够叫得出来,叫出来的又不是全部。无名,叫不出名字,没有形状,没有颜色,什么都没有,这就是天地的开始;有名,能叫得出名字,有形,有色,有时空,这就是万物的根本。“此两者同出而异名,同谓之玄。”此两者其实就是道的有无原则,你说它有,它又没有,你说它没有,它又有。有和无本是矛盾的对立,不可能在同一事物上同时存在,但道就不同,它同时体现有和无的矛盾两面性。事物开始之初,你说它有,但它又没有开始,什么形状形式都没有;但你说它没有,它又有,它已有了气化的征兆,它的母本又在旧的事物内部顽强地酝酿。这些听起来很糊涂,理解起来就更难了,所以称之为“玄之又玄,众妙之门。”就是说道的千变万化是奥妙之中的奥妙,是万事万物的创始之原则。古人讲天玄地黄,玄为黑。我们说水很清,这是因为水浅,真正的深水是黑色的,为什么黑是因为深不见底,进去的光都出不来。所以称深奥为玄。《易经》也说:“唯深也,故能通天下之志。唯(气)机也,故能成天下之物”。

《易经》称:“一阴一阳之谓道”,“阴阳不测之谓神”。

阴一下又阳一下的运行变化,这个“一”就代表事物运动的过程,阴阳之气相感相应变化万端。所以宋理学大家朱熹说,阴阳是气,就像门的两个作用,开与阖,一开一阖动态显现,并在这个动态的过程里彰显“道”。这个“道”也是古人认为世界万物复杂纷纭的原因,要准确地预知,必须达到神仙及圣人的境界。什么是神仙及圣人的境界?“是故,圣人以通天下之志,以定天下之业,以断天下之疑。”圣人达到神的境界,“阴阳不测之谓神”,能够洞察深不可测的阴阳变化之气机才能为神,才能“不疾而速,不行而至,感而遂通天下之故。”“神以知来,知以藏往”。神是形而上的,是上天的创造原则,见微知机,预测未来,这也就是《易经》所谓的气机。周敦颐释《易经》气机最清楚:“动而未形,有无之间者,机也。”什么是在有无之间,是指说它有,它又没有彰显出来,说它无,它又不完全无,已经开始发动了,气运正在形成。“知”通“智”,智是形而下的,了解过去的发展过程,总结经验规律才能达到智慧。《易经》本是占卜之书,它同时详解万事万物的生成发展变化之理,当你能洞察事物发展变化之气化之初的“机”就能预测它最后的结果。所以《易经》曰:“八卦定吉凶,吉凶生大业。”

现代理论物理学认为宇宙之初是具有巨大能量的

一个点,在大爆炸前,它没有时间没有空间没有具体位置,它的描述只适合于量子力学定律,有数个解。所以我们说它无,但它又不是完全无,它是一个巨大的能量气点,它是我们整个世界的开始。当它以光速开始爆炸后,才有了具体的时间、空间。爆炸后数亿年,宇宙开始冷却,所有高温炙热气状的星云,开始慢慢成形,于是有了现在的银河系,有了恒星,有了行星,有了地球。再通过数十亿年的演化,才有了生物,有了我们人类。由此可知宇宙的形成与中国古代哲学的思维是如此的暗合。

二 中医理论中的“气”

我们知道“气”是一个古代的哲学概念,是指构成世界的最基本物质,宇宙间的一切事物现象,都是气的运动变化所产生的。中医学继承和发扬了这一哲学观点,认为气是构成人体和维持人体生命活动最基本的功能物质,且主要通过脏腑组织机能活动来反映人体的生理、病理现象。现代医学认为,人体之气是指新陈代谢的机制(包含结构与功能两个方面)及其所产生能量的总称。

从某种意义上说,气就是指生理功能,指具有活力特性的物质。《类经·摄生类》:“人之有生,全赖此气。”

其具体作用主要表现为五个方面：推动作用，温煦作用，气化作用，防御作用，固摄作用。

中医的气也是渐成原则。如宋朝医学家陈自明指出，后人伪托上古黄帝时代所著的《颅凶经》描述人的胚胎发育过程如下：“一月为胎胞，精血凝也；二月为胎形成胚也；三月阳神为三魂；四月阴灵为七魄；五月五行分五脏也；六月六律定六腑也；七月精关窍通光明也；八月元神具，降其灵也；九月宫室罗布，以定生人也；十月受气足，万象成也。”在这里我们暂不管其描述的科学性与准确否，单说它的发展过程：胎胞而胚、胚而魂、魂而魄、魄而五脏、五脏而六腑、六腑而七窍、七窍而元神、元神而宫室、宫室而万象成。这一从简单到复杂的发展过程就是一个完全的渐成之气化说了。

人生于天地自然之间，时刻都和自然环境保持接触，“人与天地相应”，“天食人以五气，地食人以五味。”人与外界环境息息相通。一年之中，有春温、夏热、秋凉、冬寒四季气候变化，人体五脏分别与四季五时相应，心“为阳中之太阳，通于夏气”，肺“为阳中之少阴，通于秋气”，肾“为阴中之太阴，通于冬气”；肝“为阴中之少阳，通于春气”，脾属“至阴之类，通于土气（长夏）”。所以中医理论是整体论，中医认为人体之气与自然万物之

气是相通的。

中医理论认为,气对于整个生命活动来说,至为重要,而气能否发挥其正常的生理功能,一方面取决于气的充沛与否,另一方面,又有赖于气的运行是否正常。因为只有气机条畅,升降出入协调有序,各项生理功能才可能充分发挥,相互之间才能和谐稳定。不仅脏腑生理功能有赖于气机协调,精神情感活动亦以气行畅达为基础,这是因为人的情志活动与内脏有密切关系,是脏腑功能活动的产物,《素问》曰:“人有五脏化五气,以生喜怒思忧恐”。

生活环境影响情志活动,情志活动与气血运行又有对应关系。情志的异常变化,环境的冷暖舒适等也可直接影响脏腑的气机,致使气滞不行、气机紊乱,或气机升降反行,最终致使躯体功能障碍。因后文关于环境对情志影响多有论述,下面我们重点讲讲情志异常与气机失序之间的规律及对应关系。

怒则气上:过度愤怒可使肝气横逆上冲,血随气逆,并走于上。表现为气逆,面红目赤,头痛脑胀,或呕血,甚则昏厥卒倒。《素问·生气通天论》说:“大怒则形气绝,而血菀于上,使人薄厥。”《素问·举痛论》也说:“怒则气逆,甚则呕血及飧泄。”

喜则气缓:在一般情况下,喜能缓和精神紧张,使营卫通利,心情舒畅。《素问·举痛论》说:“喜则气和志达,营卫通利,故气缓矣。”但大喜过度,也会使心气过于涣散,神不守舍,出现精神情绪不稳定,周身软而无力,甚则失神狂乱等症状。心主神志,故曰喜伤心。《灵枢·本神》说:“喜乐者,神惮散而不藏。”

悲则气消:过度悲哀,令人意志消沉,精神沮丧,肺气消耗。表现为心境凄凉,垂头丧气,愁眉不展,面色惨淡,时泪涌而泣,少气不足以息,肢体麻木,肌肉、筋脉疼痛等。

恐则气下:恐惧过度,易致肾气不固,气陷于下,精气内却。表现为二便失禁,或恐惧不解则伤精,发生骨软痿厥,阳痿遗精等。

惊则气乱:突然受惊,以致心无所依,神无所附,虑无所定,惊惶失措。表现为惊悸、失眠、痴呆、不省人事、僵仆等。

思则气结:思虑过度,可伤神损脾,导致气机郁结。思还包括思恋爱慕等,古人认为“思”发于脾,而成于心,故思虑不但耗伤心神,也会影响脾气。《素问·举痛论》说:“思则心有所存,神有所归,正气留而不行,故气结矣。”气机郁结阻滞,脾的运化无力,胃的受纳腐熟失职,

便会出现纳呆、便溏、脘腹胀满、倦怠乏力、胸膈烦闷、常叹息等。

忧则气聚:过度忧愁,损伤肺气,致使气机的治理调节功能失常,气聚而不行。主要表现为:平时若有所思,若有所失,快快不快,闷闷不乐,抑郁烦躁。

中医针对情志干扰气机所致的身心疾病往往能抓住要领,遣方用药,利用情志相胜之法,使“上者抑之”,“下者举之”,“聚者散之”,“结者疏之”,“消者敛之”,“缓者收之”,以建奇效。

三 古文化环境学中的“气”

古文化环境学理论引进传统哲学中“气”的概念,认为任何一个环境都存在着一种阴阳和合之气,这种气对人的生理和心理产生非常大的影响。这种气的概念类似于现代物理学中的“场”的概念。

古文化环境学认为大地山河之间,有一股蓬勃兴旺的生气,它可以使草木生长茂盛,万物欣欣向荣。

《管氏地理指蒙》说,“万物之生,皆乘天地之气(即生气),祥气感于天,为庆云,为甘露;降于地,为醴泉,为金玉;腾于山成奇形,为怪穴;感于人民钟英雄,钟豪杰。”

古文化环境学最大的目的,就是要找出生气的最旺之所,为人所用,期待能和草木生长在沃土上一样,使人兴旺发达。所以晋朝郭璞说,风水二字只在“乘生气也”。

古文化环境学理论中的气也被称作具有生命意义的“生气”。“夫阴阳之气,噫而为风,升而为云,降而为雨,行乎地中,而为生气。”古人认为这个“生气”就是一种能导致万物化生的物之本源,和古代哲学所述的气的概念是相同的。所以《葬书》中说:“土形气生,物因以生”,“形止气蓄,化生万物,为上也”。

古文化环境学理论中对气的认识主要通过“形”来实现。形就指地形,是蕴藏着气的环境。二者存在宏观与微观的辩证关系,“形者气之著,气者形之微;气隐而难知,形显而易见”。所以《葬书》中说:“夫土者,气之体”,“地有吉气,土随而起”,说明形是气的外部表现。

古文化环境学之气亦分阴阳。阳气从风而行,乘势四散;阴气从水而行,水随山行,水止气蓄。日月星辰的阳刚之气向上腾升,山川草木阴柔之气向下凝集。气与形相对而言,气主动为阳,形主静为阴。形气从八方流动,地因气的流动而成形。气在大地积聚造化万物,因形止而气蓄,万物得以生生不息。

为了获得藏风聚气的好环境,古文化环境理论对通常的形势有一定的要求,即呈后玄武靠山、前朱雀前庭案山朝山、左青龙砂山、右白虎砂山层层环抱状的风水聚气模式,而中间的风水穴则为聚气之焦点。光使聚气还是不够的,气要流动,不能流布则为死气,就像不能流动的水为死水一样。但气的流速又不能过快,“气乘风而散”,风大气流亦快,过快则气不止蓄为气散,不吉。而控制气之流动快慢的关键之所在在于“水口”。所以古人又说:“祖山开障展作罗城,罗城余气去,作关阑重重,关锁缠护周密。”这里的关阑、关锁都是指水口,重重而周密,就是使气聚之而不散,流布舒缓有情。

“生气”的踪迹如何寻找?《葬书》说:“夫气,行乎地中,其行也,因势而起”。这个因势而起处便是山脉。所以,风水把山脉称为龙脉,“寻龙点穴”便由此来,但光有山,山上没土还是不行。《葬书》又说:“夫土者,气之体,有土斯有气。”

《管氏地理指蒙》则讲:“土愈高,其气愈厚。”

《地理正宗》则说:“土者,气之体。欲知气,可观形,土有形,即有气。”

所以生气是隐藏在大地中的,而且由于生气的作用,会使该地活化,呈现高山、丘陵的突起。也就是常说

的,地有吉气,土随之而起。而当今学者发现,风水称佳地者往往多在稳定的地层断裂带附近。古代风水师常在所勘风水之地,挖一个长、宽、高各 20 厘米左右之坑,再将所挖之土细筛后放回原坑,轻轻拂平,经过一个晚上后再观察坑中之土是下陷还是上凸,如下陷为凶,如上凸则为吉,平则一般。

除古文化环境学之外,《周礼·冬官考工记》也说:“天有时,地有气。”“材美工巧,然而不良,则不时,不得地气也。橘逾淮而北为枳,鸕鹚不逾济,貉逾汶而死,此地气然也。郑之刀、宋之斤、鲁之削、吴粤之剑,迁乎其地而弗能为良,地气然也。”中医的“道地药材”之说,理与此同。

至于气的观察与发现,古人还上升为美学的形而上的观感。古文化环境学认为父母祖山之上,于夏秋之交,雨霁之后,丑寅(凌晨太阳未升之二时到五时间)之时,必有上升之气。因象而指事,言事以寓理,原理而定吉凶。古人常以气之象形美恶而辨别吉凶。一般说,如果气发于山巅,直起冲上,下小,上大如伞,就是真气。如果气横于山腰,则是云雾之气,而非真气。以质而论,气清者主贵,气浊者主富。端正者出文,偏斜者出武。色彩以赤黄为上,青白黑次之。

《天机素书》称：“真气之出与雾气不同，但出一时，就没，其色光明，如火焰上大下尖，其势如伞；藏于干脊龙楼宝殿之上，及祖宗聚沟峡中停驿之处，自土中吐出也。”

所以古人认为寻龙点穴要以望气寻龙为先，寻得真龙才有望点得真穴。

如何望气寻龙？

大抵山川之气，和太阳的出没有着很大的关系，由于中午时太阳高悬空中，“其气潜伏，无可觐验”，所以一定要在太阳还没升起，阳气起兴，或在太阳才一下山，阴气渐萌之时，方是验山川之气的最佳时刻。

《望气篇》中所论山的形与气：“凡山紫色如盖，苍烟若浮，云蒸霭霭，四时弥留，皮无崩蚀，色泽油油，草木繁茂，流泉甘冽，土香而腻，石润而明，如是者，气方钟也未休”。反之，“凡山形势崩伤，其气散绝谓之死”。郭璞曰：“气因来而断，不可葬也。然断有几等：有为水冲者，有为路所截者，有为畚鍤所伤者，龙行至此，未有不遭其害者也。”这就是说气要亨通不能受阻，不通则痛，痛极而穷，穷则变，变则通。也是说明人的心理感不能受阻。

“经曰：气乘风则散，界水则止。”古文化环境理论认为，水能蓄气，“吉地不可无水”，“地理之道，山水而已”

。因为水对所谓的“地气”、“生气”至为重要。风水认为：“山之血脉乃为水，山之骨肉皮毛即石土草木。”

气与水形息息相关。古人认为：“水飞走则生气散，水融注则内气聚”；“水深处民多富，浅处民多贫；聚处民多稠，散处民多离”。众水停注之地，为沼为泽，为池为湖，乃真龙憩息之所。气为水之母，水为气之子，子母相随，环聚斯美。

古文化环境学中水与气的关系有四点：

1. 众水所汇则气聚。

我国很多大中城镇都在两江或三江交汇之所，如重庆、武汉、宜宾等等。

2. 山环挡风则气不散，有水为界则气止。

古人认为水之所以能蓄气，是因为大自然中水较其他事物吸收能量为最大。生气中的“阴气”本就随水而行，水除了能滋润万物，是所有动植物不可或缺的组成部分外，水中还贮藏了大量生气，所以有水的四周草木繁茂，动物兴盛。人们自古以来逐水而居。

3. 弯环有情的水流则气旺。

“大荡大江收气厚，涓流点滴不关风，若得乱流如织锦，不分元运也亨通”。翻开世界地图可知，凡在大江大河的弯环抱处、入海处必有大都会。

4. 宅居必选支流水,水流要徐缓,则气聚。

适宜居住的地方,其气流速度要与人体的气血流速相符。大江大河气大但流速也大,而且周围风也疾,宜为城镇之所,宅居则非所宜,所以古时所见大河边的城镇必有一高大的护城墙,宅居均在高大的护城墙内。《水龙经》说:“大江大河虽有湾抱,其气旷渺。”至于宅居选址,古人认为:“须于其旁另有支水,作元辰绕抱成胎,则七气内生,并大小之气脉皆收揽无余。”其意是指大河的支流上可选出好的气场(穴),其中奥秘在于支流水量小,流速慢,比较接近人之气血流速,宜于居住,而不要在江河干流边选宅址。

4

第四章 《易经》、古文化环境学与中医

一 《易经》与古文化环境学

中国古文化环境学根植于《易经》。

(一)《易经》与古文化环境学共有的天人观

即人与自然的关系,也就是主体与客体的关系。“天人合一”由北宋哲学家张载提出,但本源却在周易。其《乾卦·文言》云:“夫大人者,与天地合其德,与日月合其明,与四时合其序,与鬼神合其吉凶。先天而天弗违,后天而奉天时”。意即“大人”的德行必须与天地、日月、四时等大自然的规律相符合。其本意是在客观上看天对人将产生什么样的影响,在主观上探索人的知变、应变法则,并主张保护自然,不违背自然。帛书《易经》“林”卦:“禁林。无咎:贞,吉。甘林,无箴利;即忧之,无

咎。至林。无咎。知林，大君之宜，吉。”反映了古人不仅看到了自然森林对人的密切关系，而且对保护森林作出了“吉”的判断，以破坏森林为凶。古人云，林木茂密为吉。这也衍生了中国农村周围常见的风水林。《易经》总体思想就是：天的运动有一定的规律，必须在不违背客观规律的前提下，充分发挥人的能动性，去争取最好的结果，以保持人与自然的和谐统一、协调一致。

（二）《易经》与古文化环境学共有的阴阳观

《庄子·天下》说“《易》以道阴阳”。《易经》按照“近取诸身，远取诸物”的原则，从复杂多变的自然现象、社会现象和人类自身中抽象出阴、阳两个基本概念。用“—”表示阳；用“- -”表示阴。阳代表积极、进取、兴奋、刚强、阳性、吉祥等特性；阴代表消极、退守、抑制、柔弱、阴性、凶险等特性。在《易经》看来，阴阳的矛盾统一是宇宙的普遍规律，正如《易经·系辞上》所云：“一阴一阳谓之道”。

阴阳是对立的，《黄帝内经》以水火作为阴阳的征象。

阴阳是相互依存的，孤阴不长，独阳不生。阴阳依存是事物发展变化的条件。

阴阳是相互消长变化的，环境的阴阳消长变化，直

接影响人体。人体生理心理上物质与功能、兴奋与抑制都是阴阳消长的运动变化过程。只是一增一减或一减一增,仍然维持在相对平衡的范围之内,所以属于正常的生理状态。由于某种原因破坏了阴阳的相对平衡,导致了阴阳消长的失调,出现了一盛一衰或一衰一盛的现象,就属于病理状态。

阴阳也能相互转化,消长有“量变”的含义,转化有“质变”的含义。

《易经》在风水方面的破解和具体实践运用,概括起来有这么四句话:

阴阳和则生,阴阳离则灭。

阴阳错则变,阴阳平则恒。

(三)《易经》与古文化环境学共有的发展观

人类在进化,社会也在发展,各种事物都在不断地变化过程当中。《易经》之“易”本身就是变化之意,只有变是永远不变的。易经的六十四卦,每卦六爻,从每爻对事物发展变化过程的描述看,其六个阶段依次为:不显著、显著、深刻、剧烈、完成、停止。俗话说风水轮流转,三十年河东,十五年河西。沧海变桑田。风水对环境的观察也是发展地看问题,比如我们常说的一甲子(60年)分上、中、下三个运程,这并非只是消极的划分,

而是包含了隔代人世沧桑的变化。所以在科学发展日新月异的时代,如再以古人的眼光看待现今的环境变化,肯定有不科学和不可取的地方。

(四)古文化环境学与《易经》共同的科学观察法

环境堪輿首先是对环境的仔细认真的科学观察。《易经·观卦》“彖”曰:“大观在上,顺而巽,中正以观天下……观天之神道,而四时不忒;圣人以神道设教,而天下服矣。”这是说大观之道在于高瞻远瞩,具有温顺和巽的美德,客观端正不偏不倚以观天下……观察到大自然神奇的运行之道,领会四季交替丝毫无错的奥妙,有德行的圣人效法大自然的运行之道来教化民众生息劳作,天下万民皆遵从而信服之。即对如何观察作了科学的论述,认为观察应当高瞻远瞩,不可做井底之蛙;应当全面系统,不可管窥褊狭;应当自有主见,不可盲从附和;应当精观细察,不可盲目自负。

二 《易经》、古文化环境学与中医的思维模式

《易经》、古文化环境学、传统医学已发展成一种经验的形象思维模式。它实际上是一种古老的认知工程。易、风水与中医的思维模式具有鲜明的民族特色,这就

是数、象、事、理的统一，亦即由数而生象，因象而指事，言事以寓理，原理而定吉凶。

《易经》六十四卦由六十四个象征性符号组成。“—”代表阳；“--”代表阴，每卦由六个阴“--”爻或阳“—”爻组成。每一卦按事物的发展过程分为六个阶段，用一定的数字来标识：阳爻称“九”，其发展变化过程自下而上为初九、九二、九三、九四、九五、上九。阴爻称“六”，其发展变化过程自下而上为初六、六二、六三、六四、六五、上六。六十四卦附以卦辞，三百八十四爻再附以爻辞。每一卦都包含着数、象、事、理。每一个卦名就是它的概念，这种概念寓数、象、事、理于一体，所以其含义十分丰富而复杂，再加上年代久远，很难确切地知道其具体含义。每一条卦辞和爻辞，也都是用象来表达命题。由每爻对事物的发展变化过程的描述来看，其六个阶段可依次用不显著、显著、深刻、剧烈、完成、停止来加以定性。

“天人感应说”为西汉经学大师董仲舒所创。他认为天为“万物之祖，万物非天不生”，在其著作《春秋繁露·为人者天》中写道：“人之为人本于天，天亦曾祖父也。此人之所以类天也。人之形体，化天数而成；人之血气，化天志而仁；人之德性，化天理而义；人之好恶，化天

之暖清；人之喜怒，化天之寒暑；人之受命，化天之四时；人生有喜怒哀乐之合春夏秋冬夏也……天之副在乎人。人之情性有由天者矣。”

“天以终岁之数，成人之身，故小节三百六十六，副日数也；大节十二分，副月数也；内有五藏（脏），副五行数也；外有四肢，副四时数也；乍视乍瞑，副昼夜也；乍刚乍柔，副冬夏也；乍哀乍乐，副阴阳也；心有计虑，副度数也；行有化理，副天地也……于其可数也，副数；不可数者，副类。皆当同而副天，一也。”（《春秋繁露·人副天数》）

“副”为符合及对应适度之意。从上看出，古人认为人的形体乃至各个部分，都必须与天数相副，化天数而成，“身犹天也”，因数而成象。同时人的心理如感知（乍视乍瞑）、计虑、情感、性格（乍刚乍柔）乃至道德、行为等也都必须与天数相副，化天数而成。所以风水中的“天人感应说”认为天数变人亦变，风水环境的改变能改变人的命运。所以《易经》云：“穷理尽性以至于命”。

中医和古文化环境理论均来源于《易经》。中医理论系统进行单位划分，大体由八个部分构成。即阴阳五行学说、藏象学说、病因病机学说、诊断学说、辨证学说、治疗学说、方药学说、摄生学说。其中如中医最重要的

藏象学说,“藏象”就是居于人体内部脏器的景象,包括五脏及其所属的一切器官组织。由于内脏位于人体深层,古人不能从外面直接观察它们的形象特征,只能从它们的生理活动和病理变化所显示在体表的形态现象加以研究说明,所以称之为藏象。王冰诠释:“所见于外,可阅者也。”张景岳也论及藏象:“象,形象也。藏居于内,形见于外,故曰藏象。”并进一步阐述,心主血脉,开窍于舌,其华在面;肝主筋,开窍于目,其华在爪;脾主肌肉,开窍于口,其华在唇;肺主皮毛,开窍于鼻,其华在皮毛;肾主骨,开窍于耳及前后二阴,其华在发。

中医还善用“取类比象”之法。如自然界风主动,风善行而数变,因而将人体抽搐、痉挛、震颤等运动失常的病证,以及突然发生的偏瘫、昏厥、口眼歪斜等病证,和“风”联系起来,而统称为“肝风”,但肝风非外风之侵入人体,乃人体肝阳剧烈变动,“气”流动太快所致,属于内风。还有针对脏腑病证的治疗,中药的形和性如与脏腑相类,则入其经而治其病。《本草纲目》释马兜铃说:“体轻而虚,烧则悬而四开,有肺之象,故能入肺。”

运用“取类比象”再运用“理”的推论演绎。演绎推理是从一般到个别的思维方法,它以共性的结论为依据,再推演出个别的新的结论,如此推理下去,又能得出

许多新的结果。如《素问·五藏生成篇》说：“夫脉之大小滑涩浮沉，可以指别；五脏之象，可以类推；五脏相音，可以意识；五色微诊，可以目察；能合脉色，可以万全。”王冰注：“五藏之象”说“象，谓气象也，言五脏虽隐而不见，然其气象性用，犹可以物推之，何者？肝象木而曲直，心象火而炎上，脾象土而安静，肺象金而刚决，肾象水而润下，其中随事变化，象法傍通者可以同类推之尔。”

“像者象也”是古文化环境理论常用到的一句话。古文化环境学中理气派的择向、择时、观星、比象，将《易经》中的数、象、事、理之哲学思维模式，发挥到了极限。可见前文所述的“八宅明镜”篇。

数、象、事、理的哲学思维模式，又成功地孕育出了推论事物之间关系相生相克的形而上学之精华“五行理论”，它在中医和古文化环境理论中发挥了巨大的作用。

三 古文化环境学与传统医学中的五行理论

五行观念记载于《尚书·洪范》：“五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穡。润下作咸，炎上作苦，曲直作酸，从革作辛，稼穡作甘。”

五行，即木、火、土、金、水五种物质。我们认为任何

事物都不是孤立的,静止的,而是在不断地相生、相克,运动变化,维持着协调平衡的。王冰注释《素问·五藏生成篇》:“肝象木而曲直,心象火而炎上,脾象土而安静,肺象金而刚决,肾象水而润下”。

董仲舒对五行说进一步解释道:“木居左,金居右,火居前,水居后,土居中央……是故木居东方而主春气,火居南方而主夏气,金居西方而主秋气,水居北方而主冬气。是故木主生而金主杀,火主暑而水主寒。”五行属性不同而代表色亦不同:“土气胜,故其色尚黄;木气胜,故其色尚青;金气胜,故其色尚白;火气胜,故其色尚红;水气胜,故其色尚黑。”方位、颜色、四兽(四象)相结合,便有了古人所推崇的“左青龙,右白虎,前朱雀,后玄武。”

五行学说的基本内容如下。

(一)五行系统表

表 4-1 五行系统表

五音	五味	五色	五化	五气	五方	五季	五行	五脏	五腑	五官	五体	五志	五液	五脉
角	酸	青	生	风	东	春	木	肝	胆	目	筋	怒	泪	弦
徵	苦	赤	长	暑	南	夏	火	心	小肠	舌	脉	喜	汗	洪

续表 4-1

五音	五味	五色	五化	五气	五方	五季	五行	五脏	五腑	五官	五体	五志	五液	五脉
宫	甘	黄	化	湿	中	长夏	土	脾	胃	口	肉	思	涎	缓
商	辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲	涕	浮
羽	咸	黑	藏	寒	北	冬	水	肾	膀胱	耳	骨	恐	唾	沉

(二)五行相生相克

1. 相生 相生是指一种事物对另一种事物的促进和资生作用。五行相生的次序是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。

《难经》中比喻为“母”与“子”的，即生我者为母，我生者为子。

2. 相克 相克是指一种事物对另一种事物的制约和克制作用。五行相克的次序是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

四 八卦、天干、地支、阴阳、五行与脏腑经络

古文化环境学理论把五行扩展至八卦、天干、地支等等。如乾、兑属金；坤、艮属土；离属火；巽、震属木；坎属水。子、亥属水；丑、辰、未、戌属四季土；寅、卯属木；巳、午属火；申、酉属金。十二地支所代表的生肖属相和

方位月份时辰按五行及阴阳归类,逢三为相刑,逢六为相冲,逢本位相见则相犯,逢四相合。刑、克、犯均为凶,只有合为吉。如子(牛)与卯(兔)为相刑,与辰(龙)相合,与午(马)相冲,与本身相见则相犯。我们平时所说的犯太岁则是应用于方位及时辰上的禁忌,如戌(狗)年则与辰时(早上7~9点)辰月(农历3月)为冲太岁,戌时(晚上7~9点)戌月(农历9月)为犯太岁;方位则是在罗盘上二十四山的戌(西偏北30度)、辰(东偏南30度)位为冲犯太岁。

表4-2 八卦配属表

卦画	卦名	自然	季节	方位	动物	人	人体部位	属性	五行	气象	内脏	节气
☰	乾	天	秋冬间	西北	马	父	首	健	金	晴	肺	立冬
☷	坤	地	夏秋间	西南	牛	母	腹	顺	土	云	脾	立秋
☳	震	雷	春	东	龙	长男	足	动	木	雷	肝	春分
☴	巽	风	春夏间	东南	鸡	长女	股	入	木	风	胆	立夏

续表 4-2

卦画	卦名	自然	季节	方位	动物	人	人体部位	属性	五行	气象	内脏	节气
☵	坎	水	冬	北	豕	中男	耳	陷	水	雨	肾脏膀胱	冬至
☲	离	火	夏	南	雉	中女	目	附	火	晴	心脏小肠	夏至
☳	艮	山	冬春间	东北	狗	少男	手	止	土	雾	胃	立春
☴	兑	泽	秋	西	羊	少女	口	悦	金	雨	大肠	秋分

(一)干支的组成

表 4-3 干支表

序次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
天干	甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸		
地支	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥

(二)干支配阴阳

天干属天为阳,地支属地为阴。就数序论,奇数为阳,偶数为阴。故天干中甲、丙、戊、庚、壬为阳干;乙、丁、己、辛、癸为阴干。地支中子、寅、辰、午、申、戌为阳支;丑、卯、巳、未、酉、亥为阴支。

阴阳相合,干支相配,阳干与阳支相配,阴干与阴支相配而成六十甲子。

(三)干支配五行

天干配五行是:甲乙属东方木,丙丁属南方火,戊己属中央土,庚辛属西方金,壬癸属北方水。十天干配五行再进一步合奇偶分属阴阳:甲为阳木,乙为阴木;丙为阳火,丁为阴火;戊为阳土,己为阴土;庚为阳金,辛为阴金;壬为阳水,癸为阴水。

地支的五行属性是:寅卯属春木,巳午属夏火,辰未戌丑属四季土,申酉属秋金,亥子属冬水。

(四)干支配脏腑经络

经络是经脉与络脉的总称。经是经络系统的主干,络为网络之义,是经络系统中比较细小的分支。人体有十二经络,《灵枢·海论》载:“夫十二经脉者,内属于脏腑,外络于肢节。”经络具有两大功能:①通表里,贯上下,联系全身;②运行气血,协调阴阳,内溉脏腑,外濡腠理。十二经络加上人体身前背后的任、督二脉,统称十四经脉。人体 361 个腧穴就分布在这十四经脉上。

经络系统大都以阴阳来命名。按阴阳的盛衰不同分为三阴三阳,阴气最盛的为太阴,其次为少阴,再次为厥阴;阳气最盛的为阳明,其次为太阳,再次为少阳。三

阴三阳具有对应的关系,即表里相合的关系,太阴与阳明,少阴与太阳,厥阴与少阳。如手的屈侧(内侧)为手三阴(手太阴,手少阴,手厥阴),手的伸侧(外侧)为手三阳(手阳明,手太阳,手少阳);下肢外侧为足三阳(足阳明,足太阳,足少阳),下肢内侧为足三阴(足太阴,足少阴,足厥阴)。按人体阴阳划分,表为阳,里为阴;腑为阳,脏为阴。

天干配脏腑经络,与脏腑经络本身的阴阳表里属性有关。阳干配腑,阴干配脏。甲属阳木配胆,乙属阴木配肝,丙属阳火配小肠,丁属阴火配心,戊属阳土配胃,己属阴土配脾,庚属阳金配大肠,辛属阴金配肺,壬属阳水配膀胱,癸属阴水配肾,三焦为阳气之父,寄属壬水,心包为阴血之母,寄属癸水。

地支配脏腑经络是依据十二经气血流注的先后顺序,再与十二个时辰的顺序相配合的。

平旦(寅时)气血自中焦流注肺经,以后一个时辰气血流注一经,依次为卯时大肠经,辰时胃经,巳时脾经,午时心经,未时小肠经,申时膀胱经,酉时肾经,戌时心包经,亥时三焦经,子时胆经,丑时肝经。

具体见下表:

表 4-4 地支、脏腑、经络配属表

地支	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
脏腑	胆	肝	肺	大肠	胃	脾	心	小肠	膀胱	肾	心包	三焦
经络	足少阳	足厥阴	手太阴	手阳明	足阳明	足太阴	手少阴	手太阳	足太阳	足少阴	手厥阴	手少阳

以上的八卦、阴阳、五行、天干、地支、脏腑、经络的相互关系既是中医的基石,也是风水理论的由来。

古代中医的时间疗法“子午流注法”、“奇经纳卦法”就是按此人体气血在一天内不同时辰运行在各脏腑经络盛衰的不同而推衍的。

针灸术就依据“子午流注法”来进行“择时”和“选穴”。“子午流注”也就是以“干支”为纪时方法,并以此与“五行”相配,来计算人体气血的流通所经过的经脉和穴位,根据病情的变化,确定选择哪一条经脉的哪一个穴位来进行针刺治疗。中医认为气血在人体经脉中运行,循环往复,《灵枢·营卫生会》中就说气血在经脉中,“营周不休,五十而复大会,阴阳相贯,如环无端。”但在不同的时辰,每一条经脉气血的盛衰是不相同的,由于气血的盛衰程度不同,各条经脉所在的穴位的开、闭并不是在同一时刻,只有气血流经某一条经脉达到最旺盛时,这条经脉的主要穴位才会开放,在穴位开放时进行

针刺和治疗,才会产生最佳的疗效。

而古文化环境理论之一的理气派的各种方位、时辰的禁忌也由此而来。十二地支在代表方位、生肖、时辰上是逢四相合,逢六相冲,逢三相刑。这在十二经络上也有类似的体现,如:子、辰、申相合,它所代表的经络为足少阳、足阳明、足太阳经,均为下肢外侧的经络,相近而气血相合。

再如:子、午相冲,它所代表的经络足少阳与手少阴,则是在足少阳气血最旺的时候,手少阴则气血最弱;所代表的方位一南一北为对立位;代表的时辰为正午和午夜温差最大,人的生理状况也相差最远。理气风水讲究“阳山阳向,阴山阴向,不相乖错”,便是古人以天干地支纪年,阳干配阳支,阴干配阴支的原理的影子。古文化环境理论顺应历法顺序,也就是合乎自然的规律,顺天为吉,逆天为凶,这也是古人天人合一的要义。

五 古文化环境学在中医基础理论中的影子

宋代大儒蔡牧堂在其地理学著作《发微论》中写到:“大抵地理家与医学家查脉无异,善医者查脉之阴阳而用药,善地理者察脉之沉浮而立穴,其理一也。”可见相地之理与中医基理是相通的。

佛隐在《风水讲义》中说风水宝地应是一个“靠山起伏，高低错落，曲曲如活，中心出脉，穴位突起，龙砂虎砂，重重环抱，外山外水，层层护卫的发福发贵之地。”这与中医基础理论关于人的胎息孕育原理相一致。无怪乎风水有云：“众人母，诞贵儿。”

人生存于天地自然之间，时刻都和自然环境保持接触，“人与天地相应，天食人以五气，地食人以五味”，人与外界环境息息相通。一年之中，有春温、夏热、秋凉、冬寒四季气候变化，人体五脏分别与四季五时相应，心“为阳中之太阳，通于夏气”，肺“为阳中之少阴，通于秋气”，肾“为阴中之太阴，通于冬气”，肝“为阴中之少阳，通于春气”，脾属“至阴之类，通于土气(长夏)”。

“人以天地之气生，四时之法成”，这是典型的天人合一原则。天温日明，则人血淖液而卫气浮，气血调畅；天寒日阴，则人血凝泣而卫气沉，气血缓滞；月初明，则血气渐充而始行；月满圆，则气血充实而肌肉坚；月晦隐没，则血气少而经络空虚。

最早的中医经典就把方位、颜色、气味、四季、五行、五音与人体的经络、五脏、五官相关联，这就是理气流派最初的影子。

《黄帝内经》云：“东方春色，入通于肝，开窍于目，藏

精于肝。”东方为震卦，四季属春，颜色为青（绿），入人的肝经，开窍在眼睛，所吸纳的精气藏于肝脏。所以古文化环境学认为东方即青龙方如有不吉之象，或住宅的震卦位有缺陷，则不利于肝、眼。

以下同类。

“南方赤色，入通于心，开窍于舌，藏精于心。故病在五脏。其味苦，其类火，其畜羊，其谷黍，其应四时，上为荧惑星。是以知之在脉也。其音徵，其数七，其臭焦。”（《素问·金匱真言论》）

“南方生热，热生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾。心主舌。其在天为热，在地为火，在体为脉，在脏为心，在色为赤，在音为徵，在声为笑，在变动为忧，在窍为舌，在味为苦，在志为喜。”（《素问·阴阳应象大论》）

心通夏气的意义在于：生理上夏季心的阳气较为旺盛，夏季气候炎热，火气偏胜，因而心病多见。自然界春生夏长，秋收冬藏，与此相应，心之阳气春季渐旺，夏极旺季，秋季渐衰，而冬季最弱。面色则春微青，夏微赤，长夏微黄，秋微白，冬微黑。古文化环境理论认为南方朱雀位即住宅前庭不良会引起人的心火过旺或心气衰，以至于影响前程事业。而理气派风水则把朱雀位的优劣又与四时相联系，判明一个人的身体在时辰上的好

坏、状态的不同,从而判定吉凶。

风为春季的主气,但四季皆有,无处不在。风邪致病急速,变化多端。凡寒、湿、热、燥、火,多依附于风而侵袭人体,而为风寒、风湿、风热、风燥、风火。故风邪为外邪致病之先导。正如《素问·骨空论》说:“风者百病之始也。”《素问·风论》说:“风者百病之长也”。

所以古文化环境学讲究“藏风得水以聚气”,“气乘风则散,界水则止,古人聚之使不散,行之使有止。”就是说大地孕育之生气要勿使风吹散,需要藏风。而中医认为胎息孕育也与风冷密切相关。宋代医学家陈自明在《妇人大全良方》中说,妇人常因风冷而不孕:“乘风取冷……致令风冷之气乘其经血,结于子脏(子宫),子脏得冷,故令无子也。”风与人体健康息息相关,风为春夏之主气,位于东南方,合于巽卦,青龙上位。得风之旨要讲究适中原则,无风则气不通,无生气则致病;风过大则气不聚,易患各种风病,综上所述,风寒、风湿、风热、风燥、风火,风邪为外邪致病之先导。

五脏之中,肺在时主于秋季,相配于西方,与天地之气相通,与燥干之气相合,其味主辛,其色主白,在音为商,在声为哭,在窍为鼻,在志为忧,五行变化属金。通过比类取象,从而把肺与自然界的时、空及物质有

机地联系起来。

长夏属土,气候潮湿、温暖,在人体则“至阴”之脾相应。五运来说,土为三运,时间起于芒种后第十日,历立夏、立秋、处暑,共四个节气,相当于每年六月中旬至八月中旬,即长夏季节。此期的气候常见为雨湿侵淫,而人体脾为太阴湿土,自然界与人体之湿同气相求,故发病以脾胃症状多见。古文化环境学亦认为住宅中央方位低下,土气弱则宅不吉,所处之人易患脾胃之疾。

木、火、土、金、水五运与五方四时相关,各主其病。五运主病:诸风掉眩,皆属肝木;诸痛痒疮疡,皆属心火;诸湿肿满,皆属脾土;诸气愤郁病痿,皆属肺金;诸寒收引,皆属肾水。

人体五脏,分属五行。其中脾属土。四季分属五行,春属木,夏属火,长夏属土,秋属金,冬属水。根据天人相应和五行生克制化规律,春季脾土受制于肝木,脾气相对较弱;夏季,脾得心火母气之助,则脾气较旺;秋季,肝木被肺金所制,不致克脾,脾气亦旺;冬季,肾水为脾土之所不胜,故脾气自旺,许多人在冬季容易发胖,是因脾气健旺,消化吸收功能强健使然。

我国地理特点是西北方地势高,温度和湿度均低,东南方地势低,温度和湿度高。人体五脏之脾(胃)在五

行属土,方位与中央相应,故中原地方的人脾胃功能旺盛,脾主肌肉,表现为肌肉丰实。

“东方生风,风生木,木生酸,酸生肝,肝生筋,筋生心。肝主目,其在天为玄,在人为道,在地为化,化生五味,道生智,玄生神。神在天为风,在地为木,在体为筋,在藏为肝,在色为苍,在音为角,在声为呼,在变动为握,在窍为目,在味为酸,在志为怒。”(《素问·阴阳应象大论》)

“且夫人与天地相流通者也,即举肝而言之,在天为雷,在方为东,在时为春,在五行木,在人为肝,运动之气皆相参焉。”(《医旨绪余·上卷》)

古人认为,肝病随时间变化而有规律地变化。“于四时病在肝,愈于夏,夏不愈,甚于秋,秋不死,持于冬,起于春。于日愈在丙丁,丙丁不愈,加于庚辛,庚辛不死,持于壬癸,起于甲乙。于时平旦慧,下哺甚,夜半静。”(《寿世保元·卷一》)丙丁在罗盘 24 山中属南方,主火,合四时为夏季,肝气郁积为病,至夏木生火,自泄之而愈合,如夏不愈,到庚辛主西方,合秋天,为金克木,而使肝病加深,如能保持不死,坚持过完壬癸,主北方合冬季,又会在甲乙主东方,合春季,木气旺时,定有起色。在一天之中早上轻松,下午晚上加重,半夜又转安静。

“北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾，肾生骨髓，髓生精，肾主耳，其在天为寒，在地为水，在体为骨，在脏为肾，在色为黑，在音为羽，在声为呻，在变为栗，在窍为耳，在味为咸，在志为恐。恐伤肾，思胜恐。”（《素问·阴阳应象大论》）思合脾土，土克水，故思胜恐。

人与外在环境存在信息交换与联系。人与天地相应，自然界运动变化，尤其是风水之社会环境因素，可直接影响人的情绪和情感。“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐”。外界突然的强烈刺激，或长期持久的不良心境，超过机体自身的调节适应能力，可伤脏腑之气，扰乱人的气机而发病。如肾在志为恐，“恐伤肾”、“恐则气下”，甚则二便失禁。而肾病过程，又可向外界发出特殊病理信息，如“在音为羽，在声为呻，在色为黑”等。

六 中医与身心学

形俱神藏。《灵枢·天年》指出：“气血已和，营卫已通，五藏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人”。中医肯定了先有血气五脏等物质形肉，而后有神气（精神），神寄舍于心，始现魂魄，形神皆具，方为完人。因此，《类经》云：“人身气血为本，精神为用。”

形神相即，指的是心与身之间存在着普遍和广泛的

联系。“形者神之体……无形则神无以生”，形体是心神寄居的宅所，是神赖以形成之根本；“神者形之用，无神则形不可活”，神又影响甚至主导着形体的功能。

总体上，神藏于心宫，为心所主，各种具体的心理活动又依附于五脏，为五脏所司。《素问·阴阳应像大论》中说：“人有五脏化五气，以生喜、怒、悲、忧、恐……肝在志为怒，心在志为喜，脾在志为思，肺在志为忧，肾在志为恐。”后世就把五脏化生的五气称为“五志”，而把“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”的情绪变化称为“七情”。七情的变化亦会影响内脏气机的变化。《素问》说：“怒则气上”、“喜则气缓”、“悲则气消”、“恐则气下”、“惊则气乱”、“思则气结”。《医方考》说：“忧则气沉，沉则气不流矣……悲则气郁，郁则气不流矣。”

内脏功能的正常活动是精神健康与旺盛的基础，《灵枢·绝谷》说：“五脏安定，血脉和，则精神乃居。”而反过来，精神安康平和对内脏的功能又起着良好作用，是以“志意和，则精神专直。魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣”。“七情”，在正常情况下一般不会使人致病，只有突然、强烈或长期持久的情志刺激，超过了人体本身正常的生理调节范围，使人体气机紊乱，脏腑阴阳气血失调，才会导致疾病的发生。《青囊秘录》明确指出：“夫

神荡则昏,气散则疲,昏疲之身心,即疾病之媒介,是以善医者先医其心,而后医其身;其次则医其未病。若夫以树木之枝皮,花草之根蘖(树木砍掉主干后由根部又长出的芽),医人疾病,斯为下矣。”

元代养阴派医家朱丹溪也指出,凡七情六欲之伤常先激起“脏腑之火”。如醉饱则火起于胃,房劳则火起于肾,大怒则火起于肝,然后煽动相火,即所谓“五脏各有火,五志激之,其火随起”。中医引入古代帝王制度,如处方中分为君、臣、佐、使;心火称为君火,肝肾之火称为相火。

过度的情志刺激,会对相应脏腑产生影响,即“喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”。如大怒可使肝阳上亢,甚则导致中风;忧思不解,则饮食减少,消化功能减退;恐惧过度,可引起二便失禁等。情志因素相互制约,其规律同五脏相克,即“恐胜喜、喜胜忧、悲(忧)胜怒、怒胜思、思胜恐”。如忧思不解,勃然一怒,往往会使患者从忧思中解脱出来;再有对一事物心生恐惧者,引导他对事物深入了解,加深思虑往往能战胜恐惧。这是因为恐惧是外界对心理的刺激,心理活动强者对恐惧有较强的抵抗力,而提高人的认识水平,对外部事件有充分的理性认识时(多思),就能提高人的心理活动强度,

相对减弱刺激的强度；又比如喜极而失心疯的范进被他老丈人猛打一巴掌，心生恐惧而治好了喜极的失心疯（《儒林外史》中的“范进中举”）；再有，大怒中的人劝他息怒一般不成，但告知一些能使他伤心悲苦之事，却往往能让他怒气顿泄。

知道了情志与五脏之间相生相克的关系，再把五脏与五行、五色和五个方位相结合，就不难理解风水中常利用颜色的补泄之法来化解煞气的做法了。如南方煞气较重，对人体不利，南方五行属火，颜色为红，对应五脏为心。方家常会说此煞对人心脏不利，再配以大红之色则更使居者心跳加快，血压上升，进而影响肝阳不利健康。所以方家常会让人对南方之煞气去红色而多用黑色克之，黑五行属水，合五脏为肾，水能克火，肾水能滋心火，深色亦能让人心气平和，血压下降。或以黄色泄之，黄属土，因火能生土，故土能泄火。如南方之煞因生心火扰动肝阳，肝属木，木生火，木为火之母，则可用泄母之法治之，木位于东方，可去掉东方的青色而多用白色，因白色属金，而金能克木。

风水中常会出现我们称之为迷信的事物或做法。如在煞位安置“泰山石敢当”，在门上贴神符，在门下安放“五帝铜钱”，在某年、某月、某日、某个时辰均有禁忌、

所宜等等。这其实和中医的“祝由”之法同出一辙，祝由出自《素问·移精变气论》：“古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。”系指祝说问题的缘由，转移患者的精神，以达到调整气机，使精神内守以治病的方法。王冰注释曰：“移谓移易，变谓变改，皆使邪不伤正，精神复强而内守也。移精变气，无假毒药，祝说病由，不劳针石而已”。“祝由”虽被迷信鬼神的巫医和风水师所利用，但按医学心理学的观点，祝由是有一定科学道理的精神疗法。它要求医家、风水家善于运用言语技巧，以取得信任，才能“移易精神，变化脏气”，改变患者的情性，调动机体正气，从而祛除心病和由心病引发的躯体疾病。祝由法主要适用于极端环境导致的疑神疑鬼、妄识幻想、惊恐迷惑、情志不遂、深情爱恶等精神情志方面的疾患；或某些轻微小疾而被主观夸大，通过解除思想负担，转移情志，调动神气即可治愈的病证。中医祝由疗法如同被实验证明并无实际效果的所谓“安慰剂”一样，由于患者深信，因而能祛除心理障碍，取得一定效果。

总之，中国古文化环境身心学强调人体与自然环境因素的密切关系，认为人体是大宇宙里的小宇宙，受大自然的深刻影响；强调平衡的观念，认为人体与自然环境的各种因素要平衡，人体里外的各种条件要平衡，心

与身要平衡,经由平衡和谐而获得健康。调节、选择环境和调理心理状况,维持平衡的心身状态,是一个很重要的医学及古文化环境学的观念。

5

第五章 古今住宅环境禁忌与身心学

英国著名实证主义史学家巴克尔在他的名著《英国文明史》中写到,有四个主要的自然因素——气候、食物、土壤、地形决定着人类的生活和命运。除此之外,我们认为长期的文化积淀对人类的生活和命运也有着一定的影响。比如我国沿袭已久的环境禁忌。

这些环境禁忌,内容庞杂,迷信者有之,附会者有之,但其中确有科学合理的因素,值得借鉴。

一 古代住宅环境禁忌与身心学

古代环境堪輿讲究龙、穴、水、砂和立向,风水实践之中有十大禁忌:

- ①忌龙犯劫煞反逆;
- ②忌石缠岩将龙劫断;

③忌穴犯凶砂恶水；

④忌穴犯风吹气散；

⑤忌砂犯探头捶胸；

⑥忌砂犯反背无情；

⑦忌水犯冲射反弓；

⑧忌水犯黄泉大煞，

⑨忌向犯冲生破旺；

⑩忌向犯闭煞退神。

犯十忌皆恶。

山形与水势要相合，相反则为劫煞大忌。龙脉山形被破坏劫断为大忌。水无情而湍流直射反弓，左右护砂形象凶恶丑陋为大忌。穴处两山之风口为大忌。真龙穴处四周皆风，而穴中烛火不灭。

古人葬法与宅法本不同，传到江南时混为一说。然越至近代宅法越受重视，认为阳宅与阴宅力量不同，而阳宅所系尤重，甚至认为历朝国都的搬迁与邦国的祸福休戚相关。我国民众生活在古文化的环境禁忌之中，要了解民生、民情、古建筑和如今乡村之民居，环境禁忌成为不可或缺的知识门径。

《黄帝宅经·序》云：“宅有五虚，令人贫耗；五实，令人富贵。宅大人少，一虚；宅门大内小，二虚；院墙不完，

三虚；井灶不处，四虚；宅地多屋小，庭院广，五虚。宅小人多，一实；宅大门小，二实；墙院完全，三实；宅小六畜多，四实；宅水沟东南流，五实”。

时至明清，因讲究方匀圆净的中庸之道，把《黄帝宅经》五实中的“宅小人多”，“宅大门小”也列为不吉。正所谓：“室大多阴，室小多阳，阴盛则阳病生，阳盛则阴病生。”

古文化环境禁忌除关阴阳外与五行也密切相关。金为圆形；木为长方条形；水为弯曲波浪形；火为尖角三角形；土为端正方形。明代风水著作《阳宅大全》中《神搜经》的吉凶判断完全以金、土吉形为依归，亦即古建筑的三合或四合院，天井要方正，屋宇要整齐匀称，均衡对称。《杨公十八忌》中把房屋的“露骨、赤脚、露脊、枯骨”为忌，住房一有损坏，要马上加以修复，以消除不安全的心理因素。特别要求住宅的四周不可随意加盖新房舍，以防破坏了方正的格局。住宅内外风水要求均以“方匀圆净”之象为吉。这与国人认为做人要行得正、坐得端，说话要字正腔圆，天圆地方以效法天地之正气的传统心理因素密切相关。

乾隆末年成书的《八宅明镜》是传统阳宅环境学最重要的典籍之一。在此书总论中，阳宅选址，多有禁忌，

除了要求不靠近衙门外,还要避免阴气、秽气、邪气、杀气、荡气,以促成土地分区使用。此外,不宜接近位于村口或镇口的桥梁、牌坊,应尽量在住宅区选地建宅,从而有效使用土地。书中强调“住房必翕聚始获福”,这对当今的乱占耕地不啻是很好的借鉴。其书《形势》篇中提出了“方正好看为吉”的原则,内容与《阳宅大全》中的《神搜经》大体相同,而该篇却直接诉诸感官的判断,不再执著于五行的附会。本书明确指出房屋不可贪多,以免不能保持方正而有盈缺,凡缺必凶,并用五行八卦的方位所属来说明吉凶。不可贪多也应了“房子太大,人丁太少,不吉”之说。本书还正面提出宅新为吉的观念:“宅材鼎新,人旺千春”,而用旧材建新居也为大凶。所以自明至今,我国民间对房屋建筑都有一再更新材料的要求。

《八宅明镜》还提出了“两门相对为凶”,“一家连开三门为品字,凶。”大家庭难免分化,子弟总要别立门户,为此不免用各种方式以达分离目的,人们便用风水的力量来对此严加限制。风水术还开始重视细节的禁忌,提到了“门上转轴透出,主凶”;“床横有柱(梁)名悬针煞”;“屋大梁上又加八字者凶”。门的重要性一再被强调,“宅无吉凶,以门路为吉凶”。门与气关系紧密,住宅不

可多开门,后墙院不可开门,以免“漏气”;天井附近不可开门,即使开门也要常闭以“养气”。对于建筑间架的数目提出“宜单不宜双”原则,三间为最佳。“三间吉,四间凶,五间宅有一间凶,七间宅有两间凶”。所以间数不宜太多。多而不能持方正,多亦为杂,杂则生乱有凶。强调了农耕经济的家庭小单元概念。

皇宫、庙宇、官府一般朝向四正方位,但一般居民大门不得朝向四正方向,即正东、正南、正西、正北。否则煞气太重,心理难以承受。

古文化环境学讲究,凡人家,屋门乱杂错综向,必定兄弟不和睦,屋后人家有两向,便断人家忤逆足。凡人家,厝屋滴水若相连,定主患眼实难当,又克一房损长子,犹兼气疾缠绵绵。凡人家,屋门前土堆重重,人住房内主堕胎,更兼眼疾年年有,火灾加临更莫开。(《水法诸言》)这些禁忌说法自然有夸张附会的成分,不过也说明住宅要讲究交通安全便利,视野要好,房间要有合适间距防止火灾,朝向要利于采光通风等。

环境堪輿,山随水行,水界山住,水随山转,山防水去,水占了一半。凡看风水,未看山,先看水。水是龙的血脉,两水之间必有山,故水汇则龙尽,水交则龙止。下面看看古人认为水的所宜及禁忌。

徐善继《人子须知·水法》：“水飞走则生气散，水融注则内气聚；水深处民多富，水浅处民多贫；水聚处民多稠，水散处民多离。”水流要环抱有情屈曲清静悠扬为吉，而直冲斜撇，峻急激湍，反跳倾斜者凶。水来处称天门，天门开则财源茂盛，水去处称地户，地户闭则财用不竭。古人云，源宜朝抱有情，不宜直射关闭，去口宜关闭紧密，最怕直去无收。

环境堪輿选址，往往要亲尝水质。如《博山篇》认为，水色碧，味甘，气香，则主上贵；水色白，味清，气温，主中贵；水色淡，味辛，气烈，主下贵；水色浊，气味酸馊，主凶地。

普通民宅忌选大江大河之旁。《水龙经》中说，“大江大河虽有湾抱，其气旷渺。”“须于其旁另有支水，作元辰绕抱成胎，则七气内生，并大小之气脉皆收揽无余。”原因是干流水流大而急，会带走生气，而支流量小流速慢，比较接近人的气血流速，两相呼应，能够共鸣，以旺人居。大的市镇则宜在湾抱有情的大江大河旁边，因为人多气盛能与之相应。江河越大，城镇的发展空间也越大。

古代环境堪輿中龙即是山，住宅城镇周围的山有来龙祖山、主山(靠山)谓之玄武，左面的山或水为青龙，右

面的为白虎，朱雀为前庭，前庭的小山为案山，远处的为朝山。山按形状意会论吉凶，源于江西的形派，像动物之形者，龙、虎、狮、象、龟、牛等为吉形，鸡、犬亦出贵格。这符合古文化环境理论的“生气”原则。

像用具之形者，则取其高贵为吉，卑贱为凶。最高贵的如“帝座”、“御屏”属帝王之格；其次则为“华盖”、“鱼袋”、“幞头”、“纱帽”、“笏”等大臣所用之物，属富贵格；“文笔”（单一高峰）、“笔架”（三峰相连）暗示文风，出文臣；而“旗”、“剑”等形出武将；“葫芦”出名医。一切破碎、斜倒、贫病等缺乏生气，暗示死亡形状的均凶。

有些山不能用形状来描述，古人使用动作来说明。如“马上贵人”、“沙场点兵”、“报捷”、“晒袍”（山之多重皱褶）、“勒马回头”等形容贵人的动作为贵格。而“抱肩”、“掀裙”、“刺面”、“合掌”、“探头”、“钻怀”等下等人动作，形状怪异，就代表贫贱与淫乱，为凶。

以上形状意会山（非山）的吉凶，均源自于人的心理感觉。人与自然交相感应，相互影响，由此形成非常好的心理场（吉）和避免不好的心理场（凶）。总结古代的住宅环境禁忌，主要有以下几点（见汉宝德《风水与环境》）：

①一栋房宜整齐完好，屋顶为一整体为吉，如有高

低变化多不吉。

②孤独一房,凶。两栋大多不宜。

③两栋以上者,非三合均不吉。建筑形如 L(丁)、T(卜)、H(王)、I(工)、=(水)、+(小)、E(亡)等均凶。

④不完整、破损、倾倒等均凶。

⑤旧屋增建、改造使形不完整者均凶。

⑥破坏三合、四合之方正、完整、主属关系者均凶。

二 现代民间住宅环境禁忌与身心学

现代民间住宅环境禁忌很多,在继承传统环境禁忌以外,还根据现代住宅特征新增了诸多禁忌。一般从住房的周围环境、住宅的形状颜色、室内的装修颜色和大门及阳台的朝向等等来细分。

传统环境之学讲究龙、穴、水、砂、向,现代由于环境所限,不可能如此讲究,但也根据现实情形,赋予了龙、穴、水、砂、向新的含义。按人类所固有的视觉感受“千尺为势,百尺为形”之度,一幢建筑物后如无真的山峦,就把它背后的建筑物指为靠山,两旁的建筑物指为左辅右弼的砂,建筑物前承载人流物流能量流的车水马龙的街道称为水,我们的住宅所在地称为穴。大门和阳台为纳气口,为向。

诸种环境禁忌分为有形煞和无形煞两种。

(一)有形煞

1. 火形煞:形状像火焰或性质如火。如加油站、变压器、高压线、尖锐的微波发射塔、室内三米内的电视机、长时间地使用手机、三角形的建筑雕塑和檐篷亭角、三支以上的烟囱、对向的道路成分叉或三角、锐角(也可称剪刀煞)等。如果生活周围常有这些事物便是犯了火形煞。加油站、高压线旁边的危险我们可以想象。如前所述,长时间的危险感或焦虑感,会使人产生身心疾患。电磁辐射在宇宙中无处不在,地球上的所有生物都处在宇宙大爆炸以后冷却下来的背景辐射及地球形成至今的地球磁场之中,还受月亮、太阳及太阳周围其余行星的轻微影响。这也是风水中占星术的最初来由。人类已经适应了这些辐射,一旦失去它,生物便无法生存;合适的电磁辐射会使人身心健康,易于成功;太强的电磁辐射会让人患病。现代生活中主要是电磁辐射过强。美国有关专家研究发现,长时间看电视的儿童,学习力和接受能力普遍较差,思维能力差,性格孤僻。现代生活越来越多的电磁辐射污染,使得儿童白血病发病率越来越高。相关研究表明,电磁辐射对人体可能产生热效应和非热效应。其中热效应是高频电磁波直接对生物

肌体细胞产生“加热”作用。穿透生物表层直接对内部组织“加热”，而生物体内部组织散热又困难，所以往往肌体表面看不出什么，而内部组织已经被严重“烧伤”。非热效应主要是电磁辐射作用于人体神经系统，影响新陈代谢及脑电流，使人的心理、行为及相关器官发生变化，并进而影响人体的循环系统、免疫系统及生殖系统和代谢功能，严重的甚至会诱发癌症。

古人认为“像者象也”，上述形状如火或性质如火的事物，无论是对人的直接心理影响，还是聚集发散的电磁场，都有很大危害。

2. 廉贞煞：指寸草不生的穷山，或刚被开挖的和新填的平地，或是植被破坏殆尽的土地，也称童山。寸草不生之地缺少水分及营养，要不就是盐碱地或酸碱极不平衡之所，不利于人居生存。刚开挖出来的平地，地面辐射严重超标，危害如火形煞；刚填平的新生土地，如用开山之石所填，会有同样的危害，要不就是地基不稳易造成地质危害。没有植被的地方给人心理上造成一种荒凉和了无生气之感，这也违背了古文化环境学追求“生气”的原则。以上煞气如没有 20 年的修复是不适于人居的。所以中国的建筑环境讲究因循山水之势，天人合一，以最大限度地不破坏自然为准则。

3.顶心煞:门前或窗前有电线杆、灯柱、大树、路标牌等等直立之物。让你朝外一看,视界就一分为二或为三为四,影响你对事物的准确判断,对事物全貌的估量,如物顶心,异常难受。

4.箭煞:在弓形水或弓形路口或弓形的天桥下,见一电杆灯柱或旗杆,与水流(或路或桥)形成箭搭在弓上的形状。一箭穿心,日积月累就成了万箭穿心,对人的心理负面作用可想而知。可以导致心理因素不稳,脾气火爆还易多疑,时间一长易伤及心血管系统及眼睛。

5.反弓之煞:有反弓形的水流、大水沟或道路,或天桥在住宅外侧通过,也称镰刀煞,这样的河流叫割脚水或是镰刀水。以科学的观点来看,河流的泛滥多是从反弓的地方冲出,易造成自然灾害;以道路而言,若是车辆打滑失控,常常也会撞进反弓沿线的房屋,还会常常接受到高速运行转弯时因惯性而甩出的不吉之煞气,如尘埃、尾气等等。在房屋前活动的人则更是危机四伏。由此造成的心理不安因素更是不可小觑。

6.角煞:在门前窗外看到假山尖石、屋檐房角、纵向之墙脊、尖形天线、粗大树枝直指你而来,或室内有尖角冲你而来,便犯了角煞。角煞在心理方面的影响力非常大,根据中医脏象及五行方位理论,中国古文化环境学

认为角煞在不同的方向会导致不同的身心疾病。如角煞在东对肝及眼睛有不良影响,而且心情易怒,主伤手脚;角煞在南易患心血管疾病及痛痒疮疡、气血不调等;角煞在西易影响呼吸系统;角煞在北易伤泌尿系统,肾病,骨骼受伤,易受惊恐所累;角煞在房内易伤脾胃,导致消化不良,并常陷入思虑过度的苦恼之中。

7. 白虎煞:如果房屋的右方有施工动土现象,或有高大的建筑物或山包探出,左边又不见青龙来呼应。这称为犯白虎煞。古人认为左为阳,右为阴。阳主动为男象,阴主静为女象。当静而动阴阳不调,就会产生各种不好的事物。如房屋右方动土,甚至有建筑吊机直冲(所谓天秤冲射),一般对女主人身体不利,造成脾气不好,易生口角是非。而白虎位重于青龙位,则又不利于男主人。

8. 白虎开口煞:打开大门时即见电梯门,好像老虎开口吃人一样,正对你的大门,这便犯了白虎开口煞。经常面对张开大嘴的电梯口会给人以很不好的心理暗示,而且上下的闲杂人等会带来一些不好的声、光、气息直冲屋内。

9. 孤峰煞:是指一座高楼的前后左右都没有其他楼宇相伴。正所谓高处不胜寒,一楼独高人孤傲。传统心

理认为,峣峣者易折,因而觉得住在孤峰之楼的人都难得贵人相帮,且个性孤傲,易远走他乡。所以孤峰之楼多作为宾馆或写字楼。

10.孤阴煞:四周都是高大建筑而当中有一幢不高于五层的矮房子,由于四周的遮蔽,一天中日照时间很短,称为孤阴煞。还有和殡仪馆、墓地临近的,或低下阴湿以及全封闭的房子,也称之为孤阴煞。这其中的不良因素就不言而喻了。另外一点也值得注意,临近寺庙的住宅在古文化环境学中也称为孤阴煞。因为中国传统认为寺院乃佛菩萨应化之地,僧伽清修之处,属清凉净土。普通人生活太近其位,会在心理上产生对佛的不敬感;而且寺院也是人们烧香拜佛祈福之所,会有太多的怨气留在寺内,这样会给附近人家产生太重的心理压力,故视为不吉。

11.穿心煞:一座楼房的下面如有地下铁路或隧道穿过,还有在道路或水流上悬空架起的房子,便是犯了穿心煞。这会对人有一种根基不稳的心理暗示,而且底层的房子会由于下面来往的车流发出的噪音和震动及水流的湿气,于人身心诸多不利。

12.天斩煞:住宅附近有两座大厦靠得很近,致使两楼之间形成一道巨大而狭窄的空隙,形成一个强风道。

这有点类似于两山之间的过山风,风力之强可大于平常风力的10倍以上;并且远远望去就像原为一座的大厦被从天而降的利斧一劈而成两半,心理暗示极差。传统住宅环境讲究藏风聚气,房内要通风,才能保证空气的清新,但风力过大则为自然界的六淫之首,对人身体的危害极大。所以藏风讲究的是微风徐徐,让人感觉最舒服为第一,风大则气散。有此煞者以遮蔽不开窗为佳。

13. 枪煞:曲则有情,直来直去损人丁。凡是面对笔直的大道(车速急快)或直去的河流(水流较急)都会形成无形的气流场,带走或冲散周围所聚之旺气,所谓一条直路一条枪。另外,大门直对着一条长长的走廊也是犯了枪煞。

14. 路冲煞:一条大路正冲大门,或是路拐弯处,道路的气场直冲弯道处的房子,对三层以下的房子会产生较大的影响。一是不安全,二是会带来一些不好的气流如空气的污染和噪声。

15. 淋头水煞:指房子背后紧靠着(30米内)的是几近垂直的峭壁,刚开挖成的峭壁煞气更甚(廉贞煞)。或是建筑物后紧靠着一高大垂直的建筑。谁都知道在悬崖峭壁下危险很大,而且后方的视界不开阔有憋气感,空气也不流通,易滋生有害微生物,对人体不利。现代

城区人口稠密,坐在房内总感觉到后面好像有人监督窥视,对人的心理非常不利。

(二)无形煞

1. 味煞:垃圾站、厕所、臭水沟、高污染的地方,会产生一些令人不快的恶臭味道,如住宅四周有这些不洁之物则犯味煞。这些地方易积聚大量对人体有害的化学物质,滋生各种对人体健康有害的微生物。它们附着在空气中的尘埃上随风飘散,可播扬到很远的地方,令人难以防备、化解。

2. 光煞:在生活中遇到的、足以影响人的正常生活的发光物体和被强烈照射而产生的镜面反光,称为光煞。如现代城市的亮灯工程,水面对阳光的反射,周围建筑物玻璃墙面的反光等等,会令人脑筋迟钝,精神不能集中,头昏心烦,食欲下降,情绪低落。晚上光煞还会破坏人的生物钟,影响睡眠。长时间在强光下工作会使人视力下降,易发白内障。光线中的紫外线使人皮肤发生病变,甚至癌症。彩色光源不仅让人眼花缭乱,还会干扰大脑中枢神经。光煞危害极大。

3. 声煞:住宅周围所有的噪声统称声煞。噪声声级为 30~40 分贝的环境是比较安静的正常环境,超过 50 分贝就会影响睡眠和休息。休息不足,疲劳不能消除,

人的正常生理功能即会受影响。70 分贝以上使人精神不振,影响工作效率,甚至发生事故。长期生活在 90 分贝的噪声环境中,会严重损伤听力,产生神经系统功能障碍,如神经衰弱;会造成内分泌紊乱,如甲亢、肾上腺功能亢进等。

无形煞还表现在气候与温度等方面,长期生活在干燥热风地区的人们可能会更多出现疼痛、易怒、暴躁和攻击行为。档案资料统计表明,当大气中的电荷数目较多时,自杀、意外和犯罪都变得较为频繁;高温的持续效果会导致筋疲力尽、头疼、易怒、昏昏欲睡、精神错乱、心脏病等,死亡率会增高;处在闷热和潮湿环境的人会表现出较消极的情绪和较不喜欢陌生人,人际吸引力降低,人际关系不佳。

还有一些禁忌。如斜坡上的房屋漏财,而斜坡下的房屋则易损人丁。房屋位于急冲下的斜坡底,因煞气太急而劲,往往会导致人口伤亡。还有一些门的冲煞:①屋门正对别人屋门;②房门对着厕所门;③房门对着厨房门;④房门对房门。

两家屋门相对易生争执,招惹是非。两门相对也有大门吃小门之说,居小门者会产生不良的心理暗示,会有压迫感。这更是起争执的根源。厕所为不洁之阴湿

之地,房门正对不洁之气味和湿气,对人的生理心理影响可想而知。厨房为燥火旺盛之地,时间一长易被油烟所薰,火气较大。风水讲究屈曲有情,房门对房门不宜聚气,也使房内多有死角。

人一生有 1/3 的时间在床上度过的,所以睡床的禁忌也很多:①床头不宜压横梁;②床头不宜正对房门;③床头不宜太近窗户;④床脚不宜正对镜子;⑤正对床铺的顶墙不宜有横竖的日光灯管。

古文化环境学素来就有“横梁压顶”犯凶之说,不管睡床、办公桌椅、餐桌、厨房等均忌“横梁压顶”。身心学认为这会使人的心理压力很大,对人体的头部健康造成损害,如头晕、头痛、失眠等。床头正对房门,会使头部常受门外不吉之气的干扰,而且就像背靠门,使人缺乏心理安全感。床头太靠近窗户,外界的刮风、下雨、闪电、阳光等不良因素会对人体造成直接危害。古文化环境学认为镜子是反射煞气的,如镜子在床头就会把煞气反射在人的身上,造成各种损害。晚上睡眠朦胧醒来,瞥见镜子里自己的人影晃动,会觉得鬼影幢幢,严重扰乱心神,导致心悸、失眠、精神涣散,甚至引发心身疾病。正对床铺的顶墙有长的日光灯管,如是横的就似横梁,如是竖的就犯角煞。

还有如厨房和卫生间不宜对门或相临,厨房属火,卫生间属水,水火不容;厨房为生产入口干净处,卫生间为排泄污秽处,相隔太近或对门空气对流,均会使人体产生各类疾病。

也有所谓的犯文字忌。如在室内中央置一绿色植物,视为“困”字忌。古文化环境学认为室中央在太极正中,阳气最旺,而绿色植物属阴,以阴压阳,使整个房间阳气不能向上升华,不吉。再如“囚”字为古文化环境学大忌,盖房不能先修围墙,修房不能没有通路,墓地不能闭得太紧等等。以上文字忌其实还和人回避不吉文字的心理作用密切相关。

现代民间常用的“八宅明镜”理论,把宅分为东四宅与西四宅,人亦按出生年份分为东四命与西四命。首先看宅卦与命卦是否相合,不合则有方位禁忌,要按五行相生相克来化解。一所住宅也以房中心为点,按四正四隅分为八个区域,各有吉凶,北斗七星加辅弼二星合先天八卦分为八个星曜。

- ①生气,为贪狼星,乃大吉之星曜。
- ②延年,为武曲星,乃中吉之星曜。
- ③天医,为巨门星,乃次吉之星曜。
- ④伏位,为左辅星,乃小吉之星曜。

⑤祸害,为禄存星,乃小凶之星曜。

⑥六煞,为文曲星,乃次凶之星曜。

⑦五鬼,为廉贞星,乃大凶之星曜。

⑧绝命,为破军星,乃至凶之星曜。

不同的命卦、宅卦,八星分布的位置亦不相同。

例如,中国最常见的坐北向南之坎宅,合东四命。生气在东南方,天医在东方,延年在南方,伏位在北方。祸害在西方,六煞在西北方,五鬼在东北方,绝命在西南方。古文化环境学要求把较重要的大门、客厅、主卧放在吉位,把不重要的位子放在凶位,如条件不允许,大门、主卧等重要位置在凶位则需化煞。

表 5-1 宅位吉凶表

东南 生气	南 延年	西南 绝命
东 天医	中宫	西 祸害
东北 五鬼	北 伏位	西北 六煞

以上各种禁忌(有形之煞和无形之煞)在古文化环境中都有相应的化解之法。《易经·革卦》“彖”曰:“己日乃孚,革而信之。文明以说,大亨以正,革而当,其悔乃亡”。

除了主动化解和尽量避开诸煞外,还可以利用各种吉祥物和强猛之物的自然属性,结合各种煞气的戾气,

采取相克冲泄之法进行化煞。

如用吉祥物进行化煞,有葫芦(吸煞)、五帝铜钱、麒麟、文昌塔、金元宝、金牛、金马、金鸡、金鱼、大象、白玉等等;也有用猛兽挡煞的,如狮子、貔貅、镜子、八卦镜、仙人掌、石敢当等等;另外还有根据八卦、五行、五色相生、相克、相泄原理化解煞气。

种种化煞除了避开有害物的选择,从感官上改良所处环境,令人心身愉悦外,大部分则从心理上给人一种安慰,以增强战胜困难的信心。心理时时得以慰藉,就会使身心进入一个积极良好的状态。

情绪和情感是以人的需要为中介的一种心理活动,能反映外界环境事物与人这个主体需要之间的关系。外界事物符合主体的需要,就会引起积极的情绪体验,否则就会引起消极的情绪体验。积极的情绪和情感对人的活动起着协调和促进作用;消极的情绪和情感对人的活动起着瓦解和破坏的作用。因为,当人处于积极的情绪状态时,他(她)容易注意事物美好的一面,态度变得和善,乐于助人,勇于承担重任;在消极情绪状态下,人看问题容易悲观,懒于追求,且更容易产生攻击行为。

所以我们绝不能轻视人们所追求优美环境的需要。由于长期积淀在中国人内心深处的种种环境禁忌在人

们心理上产生的紧迫感和恐惧感,这种情绪和情感会放大人的内驱力和动机,这往往也是个人人生事业成败发展的关键所在。

以消除不利环境为目的的化煞行为,就像中医的祝由疗法一样,有一定科学及社会意义,有的看似纯为封建迷信,但理解了它在人类生理和心理学上的意义后,就绝不能简单地视为封建迷信而加以摒弃和抹杀。

三 古文化环境学中的应激与压力

从现代心理学的角度来看,环境不良刺激对人的身心健康所造成的危害,除了物理化学因素对人体造成的伤害之外,还有应激与压力引起的伤害,这就是我们常说的古文化环境禁忌。环境禁忌压在中国人身上有几千年的历史,它有利也有弊。有利的是在科学不发达的古代引导人们趋利避害,使得中华民族得以发展壮大;不利的是环境禁忌压在国人心中代代相传,使我们对环境禁忌的认知存在于潜意识的深处,这使中国人对生活环境不良刺激的敏感度远大于西方人。就明尼苏达多项人格量表(MMPI)心理测验统计显示,中国人在抑郁(D)和精神分裂(SC)倾向两项目中得分明显高于西方人。

人类从出生到死亡一直都在不断地适应环境,也为了更好地适应环境而改造环境。这样必然会面临一系列的外部环境刺激,这些刺激就是引发我们应激与压力的根由。

据统计,在实际生活中具有高成就定向和高度竞争意识的人,常向自己提出更高的目标,为实现更高的目标需要个体付出更高的代价,这样就会在环境中遇到更多的麻烦与挫折,于是会产生更多的应激和压力。一个人应对应激和压力是有限度的,在较高的应激和压力量的情况下,减少部分应激与压力会有较明显的感觉,就像运动员提高成绩,越好的成绩往上提高越难一样。也像一個在困难重重之下的人,进退维艰,如果这时给他一点点帮助,他就能重燃希望之火,渡过难关。

良好的生活环境能避免大量的有害刺激,也就能减轻一个人的有害应激与压力源,两个同样优秀同样有进取心的人,环境应激与压力较轻者往往能轻装上阵,易于成功。

(一)环境应激

环境应激或紧张是我们生活中常见的现象,它是指个体生理或心理上感受到威胁时的一种紧张状态。这种紧张状态常伴随着一系列的情绪反应,使人产生不愉

快甚至痛苦的感受。各种社会问题和环境禁忌往往是应激的重要来源。

人们在习惯上会对应激和压力产生同样的反应,从而认为应激就是压力,其实应激并不是压力。压力是指个体觉得外界刺激超过个体能够承受的能力范围,从而感受到威胁的心理体验。

一般来说,人们对应激的理解包括刺激和反应两面的内容。应激不是简单地把某事施予或作用于人、环境,它还包括人与人、人与环境之间的相互关系。因此,心理应激包括人的知觉、对应激采取的措施和刺激性事件三方内容。当人们遇到紧张、危险情景而身体与精神负担过重,却又需迅速采取重大决策时,就可能导致应激状态的产生。

实际上,应激与人的生命存在息息相关。例如,当我们睡觉时,身体的各种内脏器官的活动始终处在应激状态中。心脏必须保持跳动;大脑还在活动,并产生了梦;血液循环要畅通无阻;呼吸系统正常运行等等。应激总是客观存在的,并有其价值。

在习惯上,人们常说某人面临着一系列应激时,言下之意是过度的应激导致的负面的作用。但在生活环境中并非越没有刺激的地方越好,有益的环境景观能刺

激人的身心健康,使人精力充沛,头脑机敏,所以我们要正确认识应激的价值。

伯纳尔在 1968 年认为,我们必须用两种不同的方式来区别应激给人类带来的结果。一种方式是令人痛苦的应激,这种应激引起有害的结果,使人的注意和知觉的范围缩小,言语不规则、不连贯,行为动作紊乱等等,具有消极作用。过度的应激不但令人耗尽精力,并且将会使人对疾病失去抵抗的能力。研究表明,大量身心方面的疾患就是来源于消极的和恶性的应激,或者是脱离社会环境需要的应激。

1972 年霍姆斯等人认为应激和疾病密切相关,诸如心脏病、心肌梗死、高血压、癌症等,这些特殊的疾病都起源于应激。还有,人们在剧烈活动、工作过度疲劳和环境发生大的变化时,个体的防御能力和免疫能力将会降低,从而产生疾病。

另一类是令人愉快或者有益的应激,具有积极意义,使人精力旺盛,思想清楚,动作敏捷,推动人化险为夷,转危为安,这种应激产生有利的结果。就是说,我们应该区分来自环境的不同刺激,有的刺激导致的应激对人们产生有益的结果,有的则是有害的结果。古文化环境学说就是一门教导人们趋利避害的学问。

心理学家认为应激的具体过程有三个阶段:警戒反应阶段、抗拒反应阶段和衰竭反应阶段。

1. 警戒反应阶段

这是人们对外界刺激的最初反应,即生物水平上的应激,包括复杂的机体生理变化。如呼吸、血压、肌肉张力和皮肤电等等,这些变化不区分应激源的类型,并且逐步累积而引起疾病。当应激更多指向心理方面时,警戒反应就包括高级心理活动的内容,如焦虑感、挫折感等,它会激起和动员全身的防御机能。其结果为忧虑、不能集中精力或失眠。

2. 抗拒反应阶段

警戒反应后进入抗拒反应阶段,此阶段的反应包括增加腺体的分泌量,有机体进行有效组织,以降低对抗的消极影响。心理健康状况不佳的个体在此阶段会产生心理紧张,其特征是疲倦、抑郁,生病的可能性加大。

3. 衰竭反应阶段

如存在持续性的应激,就会引起衰竭反应,进入第三阶段。有机体的防御机制被破坏,适应能力大大减弱,并且具有生物学意义的警戒反应会重新出现。当持续应激超过心理感受水平时,会出现幻觉、妄想和其他异常行为特征,扰乱人的正常生活。如再持续下去,将

会产生严重后果。

(二)环境压力

人类生存的历史从某种意义上来说也就是人类适应环境的历史。日常生活中无时无刻不在产生矛盾与变化,要求我们去改变现状,以便应对矛盾与变化,要求我们付出努力去应对生存环境所发生的变化,这种应对就叫“适应”。

适应意味着脑力与体力的付出,包括对矛盾变化事件的性质和强度的评估,对我们自身能力的评估等。在这种情况下,我们会说:“真是麻烦”。体验到麻烦,就证明压力已经存在。

生活环境中如出现重大变动、压力事件、潜在环境中压力源的过度刺激等,都会造成某种压力,对我们的生活和事业的发展产生影响。

生活环境压力是指个体觉得某种环境恶劣状况超出可以应对的能力范围,而感受到威胁的心理体验。环境压力一般发生在环境的要求超出个人所能应对的范围时,它包括个体感受到的现实的环境压力,也包括个体感受到的潜在的可能的环境压力。明显感觉到的现实压力,人们大都能够发现,而潜在的可能的压力则并非人人都能觉察得到。认识潜在的压力,需要系统地学

习与训练。

在压力状态下,人们不仅从生理上对环境威胁产生反应,而且会从心理层面上对环境威胁的意义作出评价。这说明压力会产生生理和心理效应,会影响我们的工作业绩。小的、不好的环境刺激是引发应激的主要因素,而大的风水煞、自然灾害、环境污染则是我们生活中主要的压力源。就像刺激一样,环境压力可能对个体有害,也可能是有益的,我们的大脑网状系统则是特定环境刺激下压力诱发的生理基础。

多少年来,环境压力一直受到环境学家的重视。(古代的风水师往往就是环境地理专家)对于环境压力的研究,现代多从三个方面来展开。

一是多个压力的综合效应,个体通常在同一时间内面临着环境的多个压力,在多个环境压力下,个体最终产生的是一种整合反应。

二是相倚压力方面,对此的许多研究是基于这样一个基本假设,即积极的或消极的重大生活事件、环境刺激累积起来会提高个体的易感受性。易感受性大的人群,可以对他们的重大生活事件和环境作出评估与分析。

三是寻找处理压力的最佳策略与途径。因为环境

压力是不可避免的,所以在积极地消除环境压力外,由于人自身能力所限,面对无法消除的环境压力,我们就要训练人们对付压力的技能,寻找最佳的处理策略。这就是我们常说的一些从唯心方面来讲的“化煞”。这也是我们把古文化环境学与身心学结合起来的理由,我们一直在孜孜不倦地探寻答案。

6

第六章 古文化环境学中人的体质、 性格与疾病的关系

人们常说,性格决定人的一生。性格好的人往往招人喜爱,做事易于成功。殊不知环境对人的性格及体质影响极大,生长在水边的人聪慧;生长在山区的人忠厚;生长在草原的人豁达等等。好的环境给人一种阴阳平和的强健体质,开朗的个性;不好的风水环境给人一个虚弱的体质,乖戾孤僻的个性。孟子也提出:“富岁,子弟多赖,凶岁,子弟多暴,非天之降才尔殊也,其所以陷溺其心者然也。”这充分强调了环境对性格的影响。

著名学者林语堂关于中国地理、气候、环境、文化差异所形成的南北人文差异是这样写的:

“北方的中国人,习惯于简单质朴的思维和艰苦的生活,身材高大健壮,性格热情幽默,喜欢吃大葱,爱开玩笑。他们是自然之子。从各方面来讲更像蒙古人,与

上海浙江一带人相比则更为保守,他们没有失掉自己种族的活力。他们致使中国产生了一代又一代的地方割据王国。他们也为描写中国战争与冒险的小说提供了人物素材。

在东南边疆,长江以南,人们会看到另一种人。他们习惯于安逸,勤于修养,老于世故,头脑发达,喜爱诗歌,喜欢舒适。他们喝燕窝汤,吃莲子。他们是精明的商人,出色的文学家……他们是晋代末年带着自己的书籍和绘画渡江南下的有教养的中国大家族的后代。那时,中国北方被野蛮部落所侵犯。”

这一概括或许不尽允当,但确能说明历史上南北之间存在较大的人文差异。其实,不仅南北之间,就是在南与南之间,北与北之间的一个较小的环境之中往往也存在差异。人们常说:南人长北相好,北人长南相亦佳。这是说南人有类似北人的长相和一些北人的性格讨人喜爱,做事易于成功;北人有类似南人的长相和南人一些性格也讨人喜爱,做事易于成功。这充分说明了南北中和刚柔相济、阴阳相合与平衡的重要意义,与古文化环境学讲究刚柔相济、阴阳平衡是一致的。

下面就体质与个性的分类来解读环境的影响。

一 体质的分类及其表现

体质,是人体在遗传性(先天)和获得性(后天)基础上表现出来的功能(包括心理气质)和形态上相对稳定的固有特性。

父母的体质状态如何,往往直接影响子女的体质,这是第一个因素。每一个人都有一些相对稳定的特殊的饮食、工作、生活起居等方面的习惯或秩序,这些是来自后天生活环境的影响。

(一)中医对体质的分类

1. 阴阳平和质

阴阳平和质是功能较协调的体质。表现为身体强壮,胖瘦适度,或虽胖而不臃滞,虽瘦而有精神。生长在好的环境中多属此类体质。

2. 偏阳质

偏阳质是指具有偏于亢奋、偏热、多动等特性的体质。后天因素也是多方面的,比如,生活工作环境中阴阳不平衡,阳气偏胜;还有住宅周围多有火形煞等等。

3. 偏阴质

偏阴质是指具有偏于不足、偏寒、多静等特性的体

质。其原因有环境阴阳不平衡之阴气偏胜,或居于孤阴煞的住宅等等。

(二)现代医学的体质类型

1.强壮型

表现为精力有余,不知疲倦,好动少休息,不怕寒也较耐热,很少感冒生病,胃纳佳,说话声音洪亮等体质特点。此为健康体质。

2.虚弱型

诸如“容易感冒”、“容易出虚汗”和干活或看书稍久,就会疲乏、头昏等,类似于中医所说的气虚质。在气虚质的基础上,还表现出时有头昏眼花、耳鸣、牙龈松动、腰膝酸软等,很像中医所说的精血不足,这是虚弱质中的一类亚型。古文化环境学讲究藏风聚气,气不聚之地多出虚弱型之人。比如,住宅常年受北风直吹,或正对天堑煞。

3.失调型

“怕冷”、“秋天穿衣比别人多些”等,是“偏寒质”;“自觉内热很重”、“容易上火”,是“偏热质”;“常感到口中黏黏的”、“腹胀”、“阴雨天胸闷”等,结合医理,可以说这是“湿胜”或“黏腻质”;“常有乌青出血块”、“手足发麻”、“胸闷、憋气”、“东痛西痛”等,是“淤滞质”;“常有心

烦意乱”、“心慌”、“心怦怦乱跳”、“失眠”、“常被噩梦惊醒”等,证实了中医所说的“心神不宁”和“肝郁”的客观存在密切相关;“容易紧张”,“一紧张即一身汗出”、“一紧张便脸色刷白”等,这类体质者常又容易对食物或药物过敏(过敏体质)。在我们生活的四周环境中有多种不同煞气与禁忌长期刺激身心,造成失调型体质。

二 不同体质之间的关系

按古文化环境学分类,人出生的年、月、日不同,季节气候不同,阴阳属性及五行划分各不相同。阴阳对立、互补,又相互转化,五行之间更是相生相克。人的阴阳五行所偏如能与生活环境的阴阳五行之偏互补调和,就是天人合一的理想境界,如不能,则在体质性格的形成上会有所偏颇。不同体质互有关联。

强壮质中兼热的多见,兼见寒象、湿浊、淤滞的却很罕见,这与临床经验十分吻合。这也与国人讲究阳为吉、阴为凶、阳刚之气为美的心理因素十分吻合。

气虚质是最常见的基本体质类型。精血不足与之呈高度正相关;偏寒、偏热、偏湿、淤滞质亦与之高度正相关,偏热质与精血不足之间的相关系数高达 0.59,精血不足每可兼见虚热。气为血之母,气行则血行。血液

旺行,热量得以敷布,水湿带走,淤血得以驱散,局部之热可以调和。生活环境不能聚气,人就容易气虚,气虚又与寒、热、湿、淤高度相关。所以古文化环境学均以气为中心,因为气与人的体质健康息息相关,人的体质健康又与人的事业运程密不可分。

偏湿质与强壮负相关,但与其他体质类型或亚型显著正相关,表明偏湿质常与虚弱或失调类型同时兼存。这也说明湿浊可能是机体虚弱或功能失调的产物,湿浊长久滞留体内,易导致机体虚弱或功能失调。因此湿气过重之地如沼泽或江南近水之地(冬天北风带来湿气,故古人称江之南为阴),多湿重文弱而少强壮之人。

淤滞质与偏湿质相关系数最高,表明(水)湿、(气)滞与(血)淤三者互为因果,相兼并存。淤滞质与虚弱也有极高相关性,肯定了虚者多淤滞,或者说“久病入络”。再者,虽偏寒偏热均可见淤滞,但偏寒与之关系更密切,这也印证了传统的“寒则凝滞”之说。

三 气质类型及其相互关系

(一)气质类型

①内向、外向;

- ②时间紧迫感,或曰急性子、慢性子;
- ③敌意与竞争;
- ④抑郁;
- ⑤忍让;
- ⑥情绪不稳定;
- ⑦焦虑。

(二)不同气质之间的相互关系

外向与急性子,外向与敌意竞争,以及敌意竞争与紧迫感(急性子)三类气质之间,两两存在着显著的正相关,这与一般的生活经验高度吻合。在生产力低下的远古,人们择居以安全觅食为主。生活在开阔之地者,没有靠山,左右没有辅弼,性格多外向性急,易受外界凶猛动物侵袭,多充满敌意竞争,时时保持警觉状态。

抑郁者多内向。生活在闭塞之地如四面高楼的孤阴煞或死胡同内的住宅的人多性格内向,不善交际,常多抑郁。

性子急、慢与抑郁无相关性。

抑郁者充满敌意。长时间抑郁者,气机得不到疏泄,易致肝郁气滞,时间一长会对周围社会产生仇恨敌意。

善于忍耐者明显地以内向者和敌意竞争意识淡漠

者为多见。

善于忍耐者多为慢性子,没有紧迫的时间感。

善于忍耐和抑郁之间,无明显的关联可寻。

情绪不稳定和焦虑之间呈极显著的正相关。人长时间处在不安全环境或强光煞、高噪音、高热环境,易于情绪不宁且多焦虑。

情绪不稳定、抑郁和焦虑三者之间也呈现极为显著的正相关,大多同时存在,或同因多果,或互为因果。

情绪不稳定、焦虑气质者中偏外向的比较少,且以焦虑更为明显,可以说,交往不多,情感宣泄机会较少,易导致焦虑、情绪不稳定。

情绪不稳定、焦虑者多为急性子,有着明显的时间紧迫感。表现为惶惶不可终日,常心神不宁,急躁易怒。但工作效率往往不高,与快节奏、高效率、紧迫感自是不同。

情绪不稳定、焦虑多带有敌意和竞争性。也许,正是敌意等伴生的不安全感造成了情绪不稳定和焦虑等。但这类个性者的敌意并不促使他们产生有效的竞争行为,只是导致他们惶惶不安、情绪不宁和焦虑。

(三)体质与气质之间的相互关系

体质与气质是生理和心理特性的外在显现。

外向与强壮质之间呈现极其显著的正相关,但却与所有的虚弱体质和偏颇失调质呈显著的负相关。这一趋势表明,强壮质是外向的生理基础,外向者多强壮,强壮者多外向;体质变弱、变差(失调、偏颇)均会使人活泼、热情、好动、主动交往的个性特点趋于弱化、淡化。外向随年龄增大而趋向弱化的事实也可印证这一点。

偏热质本可用好动、喜外交等特点作出解释。但偏热质大部分是虚热,虚则使外向趋于弱化,故两者的关系呈现出较弱的负相关。

急性子与所有的体质类型都有一定的相关性,相关值最高的是强壮质。强壮质者更多地表现出紧迫的时间感。

精血不足与紧迫的时间感也有显著的正相关性,主要原因是肝肾阴分不足,易于急躁,易怒。

敌意与竞争只与强壮质呈高度正相关,表明身体状态是精神心理活动的资本。只有体质壮实、精力充沛者,才会雄心勃勃,有强烈的竞争意识,并对周围许多现象保持警觉。

抑郁与所有的虚弱、失调等病理性体质类型均是正相关,却唯独与强壮质呈负相关,这说明抑郁与体质状态密切相关。强壮质者少抑郁,虚弱失调者多抑郁。

忍让与虚弱质、偏热质、偏湿、淤滞质等均呈负相关,与偏寒及精血不足也接近于负相关趋势,唯独与强壮质没有这类关系。这似乎可作如下解释:失调、虚弱体质者不太善于忍让,忍让也需要基于一定的体质基础。善于忍让的人身体较好,心态也好,互为因果。

情绪不稳定与焦虑和所有的失调、虚弱质均呈极其明显的正相关,唯独与强壮质呈负相关。这提示体质偏弱或失调时,极易出现情绪不稳和焦虑,其中,尤其以虚弱质更易出现。相反,体质强壮者则很少出现情绪不稳及焦虑。

由上可知,生活环境不同,个人的体质及性格各不相同,十分复杂,且时间一长相互转化。所以要从人的体质、个性推断其所处环境,或从人所处的环境推断其体质、个性也是非常困难的。只有对事物观察入微,了解事物的发展规律及人情世故,熟练掌握多学科的知识(易学、医学、心理学、环境学等等)才能准确推断,易于把握。动静阴阳之间,调和风水为人类健康身心服务。

良好的生活环境不仅有益于健康体质和良好性格的形成,而且有益于智力发育。科学研究表明,良好的环境可使脑效率提高 15% ~ 30%。明清时的江南,物华天宝,人杰地灵。山清水秀、丰厚温润的水土气候条

件,孕育了众多的才子。因此时人有言:“东南财赋地,江左人文薮”。

四 古文化环境学与身心健康

中国古文化环境身心学的模式为:环境风水—社会—心理—生物医学。该模式要求拓展我们的视野,把自然环境与社会心理和人体健康紧密联系起来。

由于每个人的气质、性格、意志、文化修养、以往遭遇及体质等的差异,再加上性别、年龄的不同,个体心理情志波动的易发性、耐受性、敏感性均有很大不同。因此,遗传及风水环境所造就的人的心理素质(包括气质特点)和生理功能状态(包括体质特点),是身心健康问题的根源。

《黄帝内经》将人的性格分为以下几类:阴阳平和、太阳、少阴、少阳、太阴。由于气质、体质的特点不同,个体常表现出情志波动的某些倾向性特点。如太阳之人(火形人),具有心境开朗明快、怡然自得、喜悦乐观的性格特点。但情绪波动较大,阳气有余,常偏于躁动不安,易于激动,对各种刺激反应过于亢奋,对各种火形煞及角煞,还有无形之光煞、声煞和七情之“怒”所致病症有明显易发性。又如少阴之人(木形人),其性多沉默、悲

观、多忧、多愁。而太阴之人(水形人),感情更为阴沉曲折,内向郁闷;日照稀少、密不透风的孤阴煞和七情之“忧”、“思”、“悲”容易致病,且有明显易发性,持续不易解。

孔子曰:“仁者不忧,知者不惑,勇者不惧”。内心充满仁爱之人经常满心喜悦,较少忧愁。“君子坦荡荡,小人常戚戚。”仁者胸怀宽广,小人却患得患失。具有大智慧的人不会被复杂的事物所迷惑。具有仁心与大智慧的人才是真正的勇者,掌握了事物的基本规律,了解了对手的强弱,才能在任何困难面前无所畏惧。“知者乐水,仁者乐山。知者动,仁者静。知者乐,仁者寿。”(《论语·雍也》)在儒家看来,人与自然万物应和谐共处,作为自然的产物,人和自然是一体的。因此,人的品质会受自然山水万物的无形影响,人的修养品性中也会表现出自然山水的特点。聪明人和水一样随机应变,以柔克刚,常能明察事物的发展规律,“明事物之万化,亦与之万化。”不固守拘泥,也能随遇而安,因此他们总是活跃的、乐观的、智慧的。仁爱之人则和山一样平静稳定,不为外在的事物所动摇,他们以爱看待万物,宽容仁厚,无忧无惧,慈祥长寿。所以具有较高文化修养及道德品质的所谓古之圣人、仁者所出之地大多依青山傍秀水,体

质强健,气质优雅,身心健康。孔子、孟子、庄子等均为具有大智慧、心态平和的长寿之圣贤。

此外如性别、年龄不同,对环境身心情志的刺激的反应亦异。一般女性的感情较脆弱、敏感,情绪易波动,易陷入忧郁、悲哀、思虑之中,所以所处之地要尽量平和,不要有大的波动及影响;男性感情粗犷,性格豪放,每因大怒或狂喜而致病,所住之地要尽量避免阳气过旺;婴幼儿、少年儿童,肾气未充,常因惊恐而至病,所以住处要温馨和谐,室内外尽量避免各种不吉之气和形煞的影响。

总的来说,不良生活环境影响人体身心健康,主要原因有以下几点:①干扰气机;②伤及脏腑;③耗损精血;④生痰成瘀;⑤影响神志。

7

第七章 中国古文化环境身心学与 亚健康

2005年7月的一天,中国某著名企业浙江省连锁店店长会议在义乌召开。笔者应邀前往讲授中国古文化环境身心学与亚健康,发放了50份亚健康调查问卷,收回了44份。

调查结果见下表:

表 7-1 亚健康调查结果

50分以上	5人	要好好反思你的健康了
30~50分	17人	健康警钟已敲响
20~30分	10人	轻微亚健康
20分以下	12人	健康状态

经过统计,亚健康人数占74.4%。问卷及评分标准附后。

笔者跑遍全省所有专卖店,经过几个月的调查发

现,由于竞争压力大,店长一般每天在店里待 10 个小时以上,有些长达 13 个小时。而大的城市如杭州同时有几家专卖店,可经营业绩却差别很大。一店业绩最好,店长身体也好,评估在 20 分以下。店长长时间地处在工作地点,店环境对其身心健康的影响很大,且不论对经营业绩的影响。处于亚健康状态的店长大部分工作环境与理想环境不合。有一店长问卷评估高达 67 分,店内店员看上去也精神不振。笔者曾仔细地观察过此店的四周,发现店右前方仅十几米处有一变压器,还发着嗡嗡的响声。这在堪舆学上属于煞气极大的“火形煞”,对人的身心危害极大。

笔者曾有心把开会时获业绩进步奖和增量最高奖的几位店长名录记下。经过调查后,把获奖的店长名单与亚健康调查问卷,以及店内外环境,按古文化环境学的理论标准做了个研究比较,发现获奖者健康状况都非常好,平均分在 20 分以下。两个奖项均获得的义乌店的店长、店员健康状况良好,店内外环境更是非常理想。

由此笔者认为,人的亚健康状况与生活、工作的环境密切相关,在工作压力如此之大的现代社会更应注意。人的心理状态和所处的环境密切相关,这两者又会

影响人的健康状况,环境与健康又直接影响人的事业运程。这几者之间关联度很大,不是良性循环,就是恶性循环,如不及时改善,结果可想而知。

下面我们来介绍一下什么是亚健康,亚健康的成因及其和古文化环境学、心理学的相互关系。

一 健康和亚健康

什么是健康?不得病并非就是健康。健康人群与不健康人群之间还存在占大部分的亚健康人群。

世界卫生组织(WHO)给健康所下的定义是:“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。”根据这一定义,经过严格的统计学统计,现代人群中真正健康(第一状态)和患病者(第二状态)不足 1/3,有 2/3 以上的人群处在健康和患病之间的过渡状态,世界卫生组织称其为“第三状态”,国内常常称之为“亚健康”状态。第三状态调理得当,则身体可向健康转化;反之,则向病态转化。

对亚健康状态的研究,将成为未来生命科学研究的重要组成部分。亚健康状态往往和不良心理状态与不良环境刺激密切相关。轻微的不良环境影响人的心理健康状态,日积月累的不良心理状况又在日复一日地吞

噬我们的身体健康,产生诸多细小的,难以用医学仪器检查出的微恙,这样就导致我们进入了亚健康状态。

《黄帝内经》云:“圣人不治已病治未病,夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?”由此可见我们的祖先已认识到对疾病应“未雨绸缪、防患未然”的重要性。

二 亚健康的成因与中国古文化环境身心学

造成身体出现亚健康状态的原因,主要有以下几个方面:

(一)心理失衡

古人云,万事劳其形,百忧撼其心。高度激烈的竞争,错综复杂的人际关系,使人思虑过度,身心疲惫,不仅会导致免疫功能紊乱,甚至会影响人体的神经体液调节和内分泌调节,进而影响机体的各项正常生理功能。环境好坏对生理、心理的影响在前几章已多有论述。

(二)营养不全

现代人饮食往往热量过高,营养素不全,加之食品中人工添加剂过多,有些添加剂对人体还有毒害作用;人工饲养动物成熟期短、营养成分偏缺,很多重要的营

养素缺乏,导致肥胖症增多,机体的代谢功能紊乱。这也是现代社会发展引发的新风水问题,人类所饲养的动物和所发明的众多转基因食品,以及它们所处的环境已经影响到人类的生活健康,影响到人类的生活与发展运程。环境堪輿已衍生出新的范畴。

(三)噪声、视界狭隘

科技发展、工业进步、车辆增多、人口增加,使很多居住在城市的人群生存空间狭小,倍受噪声干扰,对人体的心血管系统和神经系统产生很多不良影响,使人烦躁、心情郁闷。噪声在古文化环境学中称之为声煞,视界狭隘更是环境布局中的大忌。

(四)高楼、空调

高层建筑林立,房间封闭,一年四季使用空调,长期处于这种环境当中,空气中的负氧离子浓度较低,使血液中氧浓度降低,组织细胞对氧的利用降低,影响组织细胞正常的生理功能。因此,住在高层楼的人们要经常到地面上走走,吸收点地气,使用空调时,要及时换气。古人讲究藏风聚气,长时间的封闭房间为孤阴煞,所聚之气亦为煞气、晦气。门窗所进之气为外气,房内之气为内气,古文化环境学讲究内、外气要平衡,动静相宜,高楼大厦内气式微,所以人们应多到地面上吸收地气以

补内气,内外阴阳才得以平衡。

(五)逆时而作

人体在进化过程中形成了固有的生命运动规律即“生物钟”,维持着生命运动过程中气血运行和新陈代谢的规律。“夜猫子”一族,逆时而作,就会破坏这种规律,影响人体正常的新陈代谢。古人讲究天人合一,先天而天弗违,后天而奉天时。违天逆时自是古文化环境学之大忌,相对于古人的“日出而作,日入而息”,现代人真是走得太远了。

(六)练体无章

生命在于运动,生命也在于静养。人体在生命运动过程中有很多共性,但是也存在着个体差异。因此,练体强身应该是个体性很强的学问。每个人在不同时期,身体的客观情况都处在动态变化之中。如练体无章、练体不当,必然会损坏人体的健康。顺应天地,合于四时,在未被破坏的自然生态环境中,掌握科学的运动规律,才是练体有章。

(七)乱用药品

用药不当不仅会对机体产生一定的副作用,而且还会破坏机体的免疫系统。如稍有感冒,就大量服用抗菌素,不仅会破坏人体肠道的正常菌群,还会使机体产生

耐药性;稍感疲劳,就大量服用温阳补品,本想补充营养,但实际是在抱薪救火,耗气伤阴。

(八)内劳、外伤

劳损、房事过度、冥思苦想、生活无序最易引起各种疾病。人如油灯,气如油,神如火,火太旺,则油易干;神太用,则精气易衰。只有一张一弛,劳逸结合,才能避免内劳外伤引发的各种疾患。

(九)六淫七情

六淫:风、寒、暑、湿、燥、火。它们本是四季气候变化中的六种表现,正常即为六气,过度则为六淫。七情:喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。过喜伤心,暴怒伤肝,忧思伤脾,过悲伤肺,惊恐伤肾。自然界正常的对人有益的六气正是古文化环境学“藏风聚气”之根本,而六气之过度成为六淫,正是古人讲究阴阳平衡、负阴抱阳、动静相宜所要极力避免的不良因素。

三 亚健康的典型表现

心病不安,惊悸少眠:主要表现为心慌气短,胸闷憋气,心烦意乱,惶惶无措,夜寐不安,多梦健忘。

汗出津津,经常感冒:经常自汗、盗汗、出虚汗,自己

稍不注意,就感冒,怕冷。

舌赤苔垢,口苦便燥:舌尖发红,舌苔厚腻,口苦、咽干,大便干燥、小便短赤等。

面色有滞,目围灰暗:面色无华,憔悴;双目周围,特别是眼下灰暗发青。

四肢发胀,目下卧蚕:有些中老年妇女,晨起或劳累后足踝及小腿肿胀,下眼皮肿胀、下垂。

我们也把亚健康状态总结为 24 种症状:浑身无力/容易疲倦/头脑不清爽/思想涣散/头痛/面部疼痛/眼睛疲劳/视力下降/鼻塞眩晕/起立时眼前发黑/耳鸣/咽喉异物感/胃闷不适/颈肩僵硬/早晨起床有不快感/睡眠不良/手足发凉/手掌发黏/便秘/心悸气短/手足麻木感/容易晕车/坐立不安/心烦意乱。

四 心理健康标准

一个人处于亚健康状态,还包括心理不健康。心理健康者能加速亚健康状态向健康状态转化,呈正相关;心理不健康者会致使健康沦为亚健康,更会加速亚健康向生病的方向转化,呈负相关。

下面引用心理学家郭念锋于 1986 年在《临床心理学概论》一书提出的评估心理健康的十个标准:

(一)心理活动强度

这是指对于精神刺激的抵抗力。在遭遇精神打击时,不同的人对于同一类精神刺激的反应各不相同。抵抗力低的人往往反应强烈,并容易遗留后患而致身心疾病;抵抗力强者,虽有反应,但不强烈,不会致病。这种抵抗力,或者说是心理活动强度,主要和人的认识水平有关。一个人对外部事物有充分理智的认识时,就可以相对减弱刺激的强度,这也是中医五行七情相胜的典型:思胜恐。

(二)心理活动耐受力

它是指长期经受精神刺激的能力。心理活动强度是对突然的强大的精神刺激的抵抗能力,但长期的、慢性的精神刺激,可以使耐受力差的人处在痛苦之中,久而久之,个性改变,精神萎靡,甚至产生严重的身体疾病;耐受力强者,虽然也体验到某种程度的痛苦,但不会在精神上出现问题,甚至有人能在别人无法忍受的逆境中发愤图强,大有成就。

(三)周期节律性

人的心理活动在形式和效率上都有着自己内在的节律性。如果一个人的心理活动的固有节律经常处在紊乱状态,无论出于何种原因,其心理健康水平已经下

降了。

(四)意识水平

意识水平的高低,往往以注意力品质的好坏为客观指标。思想经常不能集中注意,经常开小差,心理健康水平低,由此造成的记忆力下降也是指标之一。

(五)暗示性

易受暗示的人,往往容易受周围环境的无关因素干扰,情绪波动,思维动摇,有时表现为意志薄弱。暗示性每个人都会有,暗示性强的人精神活动不太稳定。现实生活中女性大于男性,儿童远大于成人。

(六)心理康复能力

就是从创伤刺激中恢复到往常水平的能力。由于人们各自的认识能力不同,经验不同,从一次打击中恢复过来所需要的时间也不相同。康复能力低者,在精神创伤后不易恢复到正常水平,且常有心理恐惧后遗症;康复能力强者恢复得较快,且不留什么严重痕迹,当再次回忆时,表现较平静。

(七)心理自控力

情绪的强度、情感的表达、思维的方向和思维过程都是在人的自觉控制下实现的。对情绪、思维和行为的自控程度与人的心理健康水平密切相关。当一个人身

心十分健康时,心理活动自如,情感表达恰如其分。所以说精神活动自控力较差时,精神健康水平较低。

(八)自信心

对自我估计过高和过低都是不利的。过高者盲目自信,在实际工作中容易因掉以轻心而失败,又易产生较大的失落感或抑郁情绪;过低者工作时易畏首畏尾,常会有因害怕失败而产生焦虑不安的情绪。心理健康水平较低的人群中,自我估计过高过低者常相互转化。

(九)社会交往

人类的精神活动得以产生和维持,其重要的支柱是充分的社会交往。社会交往的剥夺,必然导致精神崩溃,出现种种异常心理及身心疾病。因此一个人能否与人正常交往,也标志着他的心理健康与否。

(十)环境适应能力

心理是适应环境的工具,人为了个体保存和种族延续,为了自我发展和完善,就必须适应环境。当生活环境条件突然变化时,一个人能否很快地采取各种办法去适应,并同时保持心理平衡,标志着一个人的心理健康水平的高低。

五 正确对待亚健康

面对亚健康,要注意学习相关医疗保健及环境风水知识,客观正确地对待这种现象,通过积极有效地调整生活环境、锻炼身体、放松身心,使精神、情绪、阴阳气血保持相对平衡状态,使亚健康向好的方向转化。

亚健康的成因无外乎三大因素:心理因素、环境因素、生活作息饮食因素。因此我们要仔细分析造成亚健康的成因,有的放矢,对自己及周围环境按中国古文化环境学理论及时调整和改良。

现代工作压力、周围环境的不良暗示对心理造成潜在的巨大压力,除了调整观念、进行环境改造外,在工作之余还可运用心理学的知识进行主动的身心放松。这几项互相配合才能快速有效地改善我们的健康状况。

下面就结合自身的日常训练,简单地介绍一下自律放松训练法。

自律训练法也称为自我心理意念疗法,是指通过训练者自己有意识的主观意志和自我催眠暗示,控制生理或心理功能活动,从而达到心身平衡和治病健身的目的。

具体方法:训练者坐在椅子上或仰卧位睡在床上,

双手放在扶手(没扶手放在双腿上)或床内侧。坐位或半卧位时头部宜轻度前倾,使颈部受力均衡。闭目,全身肌肉放松,平静呼吸,心情平静安定,注意力高度集中至心中所想部位,尽力排除其他杂念。

在工作紧张之余的心理放松训练法一般较少具备仰卧条件,现具体介绍坐姿法:把背部紧靠在椅背上,头部挺直稍稍前倾,两脚摆放与肩同宽,脚心紧贴地面,然后两手平放在大腿上,闭目静静地深呼吸三次,排除杂念。

注意力首先放在双手及双脚,由于全身的放松,双手和双脚会感到沉重,而且越是放松沉重感会越强。此时注意力可按交叉秩序感觉双手和双脚,如左手沉重感—右脚沉重感—右手沉重感—左脚沉重感等等。经过几次训练后可把注意力放在双手和双脚的温度感觉上。手脚温度与肢体外周血管的状态和血液循环有密切关系。人处于应激状态时,外周血管收缩阻力增大,血流减小,手脚温度降低,以指尖最为敏感;在情绪平和时,外周血管放松阻力减少,血流量加大,温度则升高。这时可按感觉沉重法来交替感觉双手双脚的温暖感,并在心中默念放松静下心来。越是放松静下心来,手脚就会感到沉重感和温暖。与此同时你会感觉你的心脏会

比以往稍稍缓和地跳动,你的呼吸会有明显的节奏感。人在紧张、压抑、忧虑时交感神经占优势,胃壁和小肠的血管收缩,血液流动减少,消化吸收功能减弱,胃肠蠕动减慢,皮肤血管收缩,皮肤温度下降,汗腺分泌增加,皮肤冷湿;与此相反,当人情绪平和放松时,副交感神经占优势,胃肠吸收功能增强,胃肠蠕动加快,皮肤干温,人会明显感受到腹部的温暖感。由于身心的放松,大脑处于相对的休息状态,你的额头会有一股舒服的清凉感。

以上训练会明显改善受训者的紧张、焦虑状态,有效改善胃肠道的消化吸收功能(胃溃疡患者会收到意想不到的疗效)。

自律放松训练除了能放松紧张的身心外,还能美容。你会发现一个健康漂亮的你或一个亚健康脸色疲劳(不美)的你,在工作学习生活上会有截然不同的感觉。健康漂亮的你生活事业处处顺心,一帆风顺;亚健康不漂亮的你生活事业到处碰壁,困难重重。

通过以上自律训练就可进入更高一级的脸部美容训练法了。下面我们就来学一学身心放松脸部美容训练法。

人的喜、怒、哀、乐,都通过应激反应表现在脸上,岁月把人所经历的沧桑都刻画在脸上。人的皮肤,在其表

皮下有真皮,表皮与真皮之间有色素细胞,真皮中集中有血管和神经。而面部是最容易表露人的感情和心理的,正因为如此,经常备受紧张压抑的人,促进其面部皮肤活性化的诸种机能必然受到压迫。如果面部残留着紧张,毛细血管会萎缩,皮脂腺成紧固状态,导致皮脂不能顺利分泌,皮肤因此发干。另外,由于皮肤毛细血管血流减少,新陈代谢不活泼,黑色素不能正常代谢,汗腺功能也会迟钝,致使皮肤像集了一层灰垢一样发暗,这是“疲劳脸色”的典型表现。这种状态持久下去,皱纹和色斑必然增多。只要掌握了全身放松美容法,解放面部,并坚持练习,皮肤就会经常保持光滑红润,恰似从大地涌出了泉水一般,永葆青春。

具体方法如下:

在进行了第一步的全身放松训练后,把注意力集中到脸部。脸部要放松就不能紧绷着,要想有张漂亮的脸就要去除面部的力。首先放松前额,要放松前额就要放松眉头,要放松眉头就要放松眼睛和眼窝的四周,脸部美容法中放松眼窝的四周非常重要,因为眼周的鱼尾纹和色素沉着是重点。要想放松眼周的力就要消除嘴部的力,咬着牙的时候如何能消除眼部的力呢?人一紧张时双唇紧闭,上下牙咬紧,这会导致整个脸部的紧张。

为消除嘴部的力,就必须消除下颚的力,而消除下颚的力必先消除颈部的力。这样可从颈部到胸、肩、上臂、下臂、手腕、手指、腹、腰、大腿、膝部、脚腕、脚趾等全身放松。总之面部放松意味着全身的放松。放松后我们会感觉到脸部的眼皮越来越重,睁不开来;脸部的皮肤血流加快,温度上升,皮肤温暖,嘴唇红润。感觉到眼周的小皱纹因为肌肉的放松而舒展开来,皱纹中央被快速新陈代谢产生的细胞和营养津液所填充,我们的皱纹在慢慢地减少以至于消失。皮肤表面的色素斑在随着加快的血液流动而带走,表皮细胞的分裂在加快,部分黑色素进入死去的表皮而被祛除,去旧生新,脸部的皮肤越来越细润起来。

注意力集中在脸部,心中感受以上的感觉。每天坚持两次,每次 15 ~ 30 分钟,你就会发现一个全新的、漂亮的、自信的你。

六 亚健康状态自测

1. 早上起床时,有持续的头发丝掉落。

☐经常 ☐偶尔有 ☐几乎没有

2. 感到情绪有些抑郁,会对着窗外发呆。

☐经常 ☐偶尔有 ☐几乎没有

3. 昨天想好的某件事,今天怎么也记不起来了,而且近些天来,经常出现这种情况。

☐经常 ☐偶尔有 ☐几乎没有

4. 害怕走进办公室,觉得工作令人厌倦。

☐经常 ☐偶尔有 ☐几乎没有

5. 不想面对同事和上司,有自闭症式的渴望。

☐经常 ☐偶尔有 ☐几乎没有

6. 工作效率下降,上司已表达了对你的不满。

☐是 ☐否

7. 工作一小时后,就感到身体倦怠,胸闷气短。

☐经常 ☐偶尔有 ☐几乎没有

8. 工作情绪始终无法高涨。最令自己不解的是:无名的火气很大,但又没有精力发作。

☐经常 ☐偶尔有 ☐几乎没有

9. 一日三餐,进餐甚少,排除天气因素,即使口味非常适合自己的菜,近来也经常如嚼干蜡。

☐经常 ☐偶尔有 ☐几乎没有

10. 盼望早早地逃离办公室,为的是能够回家,躺在床上休息片刻。

☐经常 ☐偶尔有 ☐几乎没有

11. 对城市的污染、噪声非常敏感,比常人更渴望清

幽、宁静的山水,休息身心。

☐经常 ☐偶尔有 ☐几乎没有

12. 不再像以前那样热衷于朋友的聚会,有种强打精神、勉强应酬的感觉。

☐是 ☐否

13. 晚上经常睡不着觉,即使睡着了,又老是在做梦的状态中,睡眠质量很糟糕。

☐经常 ☐偶尔有 ☐几乎没有

14. 体重有明显的下降趋势,今天早上起来,发现眼眶深陷,下巴突出。

☐是 ☐否

15. 感觉免疫力在下降,春秋流感一来,自己首当其冲,难逃“流”运。

☐是 ☐否

16. 性能力下降,昨天妻子(或丈夫)对你明显地表示了性要求,但你却经常感到疲惫不堪,没有什么性欲望。妻子(或丈夫)甚至怀疑你有外遇了。

☐经常 ☐偶尔有 ☐几乎没有

17. 体重有明显上升趋势,早上起来脸有点浮肿。行动比以前迟钝多了,洗澡时发现腰变粗了,小

腹越来越突出。

☐经常

☐偶尔有

☐几乎没有

评分标准

- | | | |
|------------|--------|---------|
| 1. 经常:5分 | 偶尔有:3分 | 几乎没有:0分 |
| 2. 经常:3分 | 偶尔有:2分 | 几乎没有:0分 |
| 3. 经常:10分 | 偶尔有:4分 | 几乎没有:0分 |
| 4. 经常:5分 | 偶尔有:3分 | 几乎没有:0分 |
| 5. 经常:5分 | 偶尔有:3分 | 几乎没有:0分 |
| 6. 是:5分 | 否:0分 | |
| 7. 经常:10分 | 偶尔有:4分 | 几乎没有:0分 |
| 8. 经常:5分 | 偶尔有:3分 | 几乎没有:0分 |
| 9. 经常:5分 | 偶尔有:3分 | 几乎没有:0分 |
| 10. 经常:5分 | 偶尔有:3分 | 几乎没有:0分 |
| 11. 经常:5分 | 偶尔有:3分 | 几乎没有:0分 |
| 12. 是:2分 | 否:0分 | |
| 13. 经常:10分 | 偶尔有:4分 | 几乎没有:0分 |
| 14. 是:10分 | 否:0分 | |
| 15. 是:5分 | 否:0分 | |
| 16. 经常:10分 | 偶尔有:4分 | 几乎没有:0分 |
| 17. 经常:10分 | 偶尔有:4分 | 几乎没有:0分 |

如果你的累积总分超过 20 分,就表明你已经处于

亚健康状态；

如果你的累积总分超过 30 分，就表明你的健康已敲响警钟；

如果累积总分超过 50 分，就需要坐下来。好好地反思你的生活状态，调整你工作生活的环境，加强锻炼和营养搭配等；

如果累积总分超过 80 分，赶紧去医院找医生，请人分析生活环境，调整自己的心理，申请休假，好好地休整一段时间吧！

附 录

傅琨老师,当代著名国画大师,其山水画配以古诗词,实为当代画界一绝。吾因酷爱古诗文,遂拜傅老为师,师其诗词音韵之学。此书草成,曾向傅老求教,傅老以七十余高龄悉心指正,做事为学之严谨谦逊,堪为典范。现录其来信一封,以飨读者。

傅琨老师的来信

闽喜:

我对于堪舆,知之甚少,可说是一个门外汉。读过你这本《中国古文化环境身心学》之后,深感你对于周易、堪舆与中医理论的研究较为深透。拜读之后,受益匪浅。希望此书定稿付梓之后,给我留一本,以便经常阅读揣摩。

现将我的一些肤浅的心得与联想，语无伦次地谈一谈。我一直认为《易经》是一部十分深奥的古书，所以不敢接触。《易经·序》中言及：“先天下而开其物，后天下而成其务，是故极其数以定天下之象，著其象以定天下之吉凶。六十四卦，三百八十四爻，皆其所以顺性命之理，尽变化之道也……”记得八卦中表示天、地、风、雷、水、火、山、泽的八个符号，还有一首歌诀：“乾三连，坤六断，震仰盂，艮覆碗，离中虚，坎中满，兑上缺，巽下断。”建国前读书时，曾给房东的孩子扎过一只八卦式的风筝，就在上面画了这八个符号。风水先生勘察阴阳宅地，随身携带最基本的仪器，就是八卦图与指南针合二为一的——罗盘。

上世纪90年代初期，山东大学举办过一次国际易经学术研讨会，世界各国易经专家纷至沓来。主持这次会议的是山东大学的一位易学教授，当时山东电视台为此做过连续报导，并介绍了这位教授钻研易经的过程。介绍中说他从小住在外婆家，由外公教他学习易经，结果能够对整部《易经》从头至尾背诵如流，并将这一冷门学问传授其子。

一枚铜钱，将其抛向空中，让其自然落地，其正反两面朝天的次数比例如何？按照数学观点来说，抛的次数

越多,双方的比例就越近。古人对待一件事,无法做出抉择的时候,便常常采取类似抛铜钱的方式,如抽签、拈阄(也叫抓阄),以定可否。按照科学观点来说,这其实是一种听其自然的办法。但是在进行中,也常常掺杂了焚香揖拜等神化方式。今人也是如此,至于人们常用的“剪刀、包袱、锤”等,其中就有人为的因素了。

堪舆的研究,主要是阴宅阳宅的选定。对于阳宅的选择,可由自然环境引申为人际环境,如《三字经》中的“昔孟母,择邻处”,孟母为了让儿子有一个好的人际环境,曾经三易其居。各种自然环境与人际环境,对人们的为人处事和健康状况有着密切的关系,以致引发各种疾病,左右着生命的长短。我弟弟是医生,他曾讲过,病人见到医生后,述说病因时,常说在某处生了一肚子气,又在某处喝了几口凉水……很明显,这与病菌毫无关系,倒是与古文化环境学息息相关了。中医诊病,常把病人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊联系在一起,加以综合考虑,这也是与古文化环境学密切相关的。

据说道家的养生之道,是把人比作一盏菜油灯,气如油,神如火,火太旺,则油易干,灯易灭。快活、快活,活得快,也就死得快。正如一天到晚泡在酒吧里,天天出入酒楼饭店,灯红酒绿,花天酒地,过着醉生梦死的日

子,到头来很快就会肝硬化、高血脂、高血压,以致中风昏倒,再也爬不起来了。

人世间的未知数很多很多,从全球角度看,有众所迷惑的“UFO”,有“金字塔”之谜,还有海洋中的“百慕大三角”,等等。虽然科学的发展日新月异,但是解不开的问题处处都有。有些问题的解释,不过是暂时的推理,其实并未真正解开,有些问题一时解不开,便归之为迷信,一旦解开了,迷信帽子也摘掉了。我儿童时代生活在农村,听老人们讲神话故事,其中神怪人物的“顺风耳”、“千里眼”,令人深感神奇,竟然想不到如今早已成了现实——电话、电视。

我老了,已经明显感到反应迟钝,记忆力衰退,加之多年不写东西,提笔忘字、漏字,已是常事。以上的一些散乱文字,都是一些无关紧要的问题,就权作无事闲聊吧。

至于写“序”的事,实感无力胜任,虽已写了,亦未必符合要求,如若能用,尚望不吝勘误之力,将其修缮成文,了事。

老友傅琨

2007.1.11

参考书目

张善文注译.周易.广州:花城出版社,2003

刘增垣,何裕民主编.心身医学.上海:上海科技教育出版社,2000

杨扶国,齐南主编.中医藏象与临床.北京:中医古籍出版社,2001

燕国材.中国心理学史.杭州:浙江教育出版社,2005

顾瑜琦,刘克俭主编.健康心理学.北京:北京科学技术出版社,2004

俞国良,王青兰,杨治良.环境心理学.北京:人民教育出版社,2003

秦入金主编.健康自测.北京:北京体育大学出版社,2002

张明主编.了解神秘的暗示催眠.北京:科学出版

社,2005

范春,王蕊主编.环境卫生与健康 365.赤峰:内蒙古科学技术出版社,2001

王其亨主编.风水理论研究.天津:天津大学出版社,2004

刘沛林.风水·中国人的环境观.上海:上海三联书店,2004

汉宝德.风水与环境.天津:天津古籍出版社,2004

俞孔坚.理想景观探源——风水的文化意义.北京:商务印书馆,2002

程建军.中国风水罗盘.南昌:江西科学技术出版社,2005

慧缘.慧缘风水学.南昌:百花洲文艺出版社,2002

王深法.风水与人居环境.北京:中国环境科学出版社,2003

徐德明著,盛元龙绘.图说风水.昆明:云南美术出版社,2003

褚良才.易经·风水·建筑.上海:学林出版社,2004

高友谦.中国风水文化.北京:团结出版社,2005

张水根.现代住宅风水.香港:华文国际出版有限公司,2004

程建军.藏风得水.北京:中国电影出版社,2004

孟东篱.景观谭之宅运.西安:陕西师范大学出版社,2005

陈怡魁讲述,张茗阳编著.生存风水学.上海:学林出版社,2005